



P2 Folding Motorized Treadmill - Instructions for use

EN

P2 Összecsukható, Elektromos Futópád - Használati útmutató

HU

P2 Skladací Elektrický Bežecký Pás - Návod na použitie

SK

Banda de Alergare Electrică Pliabilă P2 - Instrucțiuni de utilizare

RO

P2 klappbares elektrisches Laufband - Anweisungen für den Gebrauch

DE

Dear User!

We are very pleased that you have chosen a Pepita product. Pepita sports equipment is manufactured to the highest quality and with the latest technology. Please read these instructions carefully before starting your workout and use your equipment in accordance with these instructions in order to get the most out of your product and enjoy it for many years to come. The safe operation and functions of the equipment can only be guaranteed if you comply with the legal provisions on general safety and accident prevention and the safety instructions contained in this manual. No liability is accepted for damage resulting from misuse or improper operation.

Please make sure that all users of this appliance have read and understood the contents of this manual.

Keep this manual for reference whenever necessary.

SECURITY PRECAUTIONS AND WARNING

In order to ensure your safety and avoid accidents, Please read the instructions carefully before use.

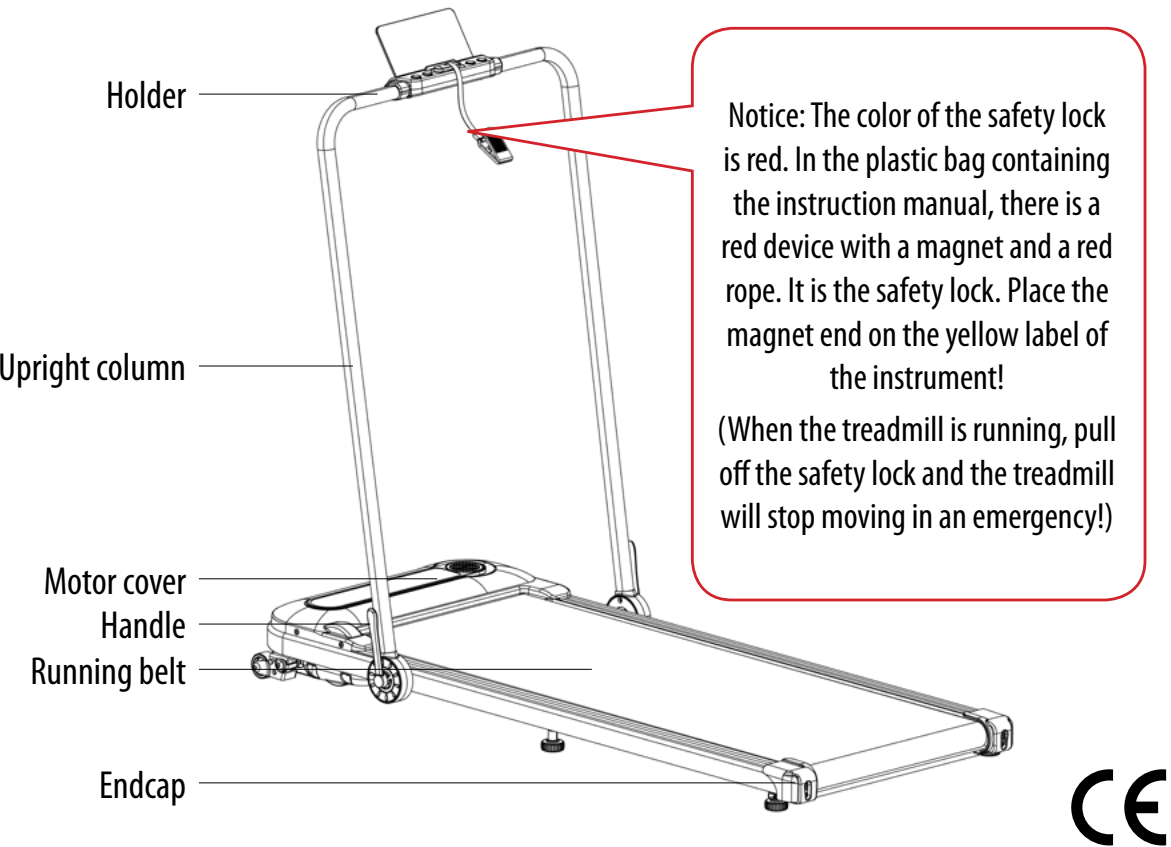
Safety Instructions: This product was designed and manufactured with many safety concerns, but please follow the instructions below to avoid injury. We will not be responsible for any consequences arising from abnormal operations.

The walking machine must be placed on a flat ground; the walking machine should be placed indoors to avoid moisture, and water should not be splashed on the walking machine. Do not place any foreign objects on the walking machine. There should be a safe use space of 0.5 m (500 mm) in the front and on both sides and 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) at the end, which is convenient for emergency jumping off. (Emergency jump: while holding the handrails to support your body, step on the side rail with your feet and jump off the walking machine from one side.)

- This product is an electric treadmill; Applicable age range: Healthy individuals aged 12-60.
- This product is not suitable for disabled people and children; if you feel unwell or mentally handicapped or lack common sense, it is prohibited to use it unless under the supervision or guidance of a person responsible for your safety. If not followed, there may be a risk of injury.
- Please keep the lubricating oil (if have) in the accessories bag out of the reach of children. ---- If it is accidentally swallowed or split in the eyes, please rinse with water and seek medical help in time;
- The power plug must be grounded reliably, and the socket must have a dedicated circuit and avoid sharing with other electrical equipment;
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department or professionals from similar departments;
- Do not use the treadmill in a dusty space, and keep a certain humidity in the room to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal work of the electronic watch and the controller; please use the original accessories, and it is strictly forbidden to replace them without permission.
- Keep your hands away from all moving parts, and it is forbidden to put your hands and feet in the space under the running belt.

- Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, in high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur;
- Please check whether the clothing is buttoned or zipped before using the treadmill, or the clothing is too loose.
- If you feel any abnormality such as discomfort during use, please stop exercising and consult a doctor;
- This product should not be used for a long time, as long-term use may easily cause the electrical equipment of the walking machine to overheat and cause electrical failure.
- Use qualified sockets to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and ask an electrician to handle it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, nor for medical purposes.
- Do not use it in a state where the outer casing is cracked, cracked and detached (internal structure exposed) or the welded part is cracked.
- Do not jump up or down on the machine during exercise. ---- May cause injury due to falling.
- Do not use after eating, when tired, or in poor physical condition. ---- May cause damage to health;
- Do not allow pins, garbage or moisture to adhere to the power plug. --- May cause electric shock or short circuit, fire. Never use with wet hands!
- Please unplug the power plug from the outlet when it is not in use. ----Due to dust and moisture, the insulation will be aged, resulting in leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding provides the least resistance path for current to reduce the risk of electric shock.
- This product is H grade. If you are in doubt about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it.

PRODUCT BRIEF

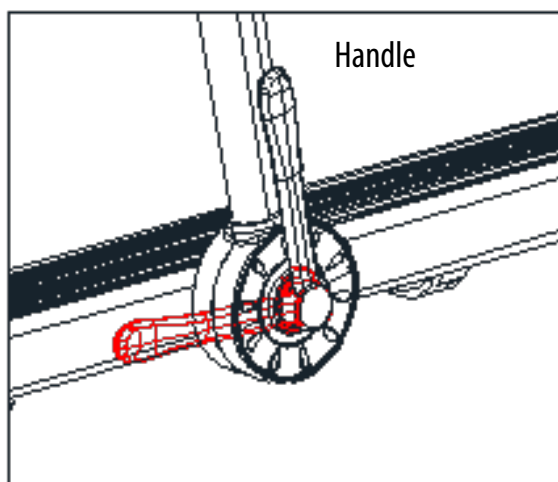
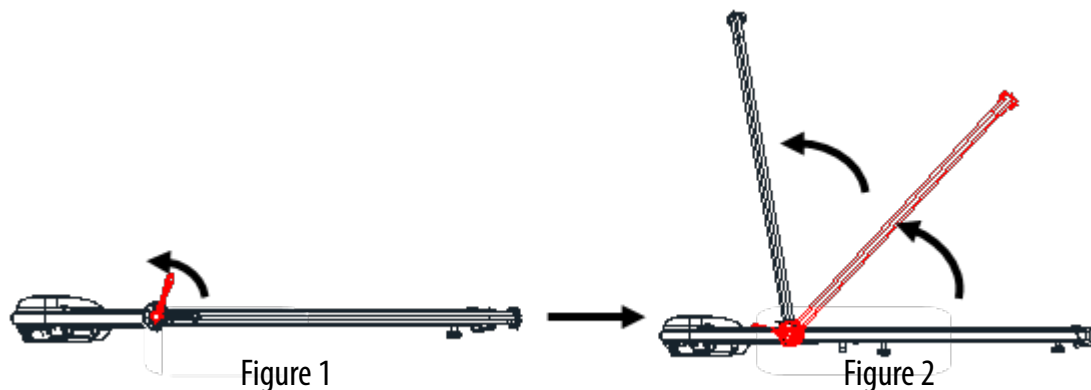


Main parameters and parts list								
No.	Names	Description			No.	Names	Description	
1	Input voltage	220-240 V~ 50-60 Hz			5	Motor power	0,85 LE	
2	Speed	1.0-6 km/h(walking) 1.0-10 km/h(running)			6	Max. load capacity	95 kg	
3	Running surface	430x1050 mm			7	Package size	1275x630x1060 mm	
4	Expand dimensions	1275x630x1060 mm			8	Net/gross weight	22 kg / 26 kg	
9	Compliance standards	EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021						
Packing list								
No.	Names	Units	Qty		No.	Names	Units	Qty
1	Complete machine	set	1		2	Accessories Bag	set	1
Accessory bag list								
No.	Names	Units	Qty		No.	Names	Units	Qty
1	Holder	pcs	1		4	Silicone oil	pcs	1
2	Remote control	pcs	1		5	Manual	pcs	1
3	Safety key	pcs	1		6	Allen key 5 mm	pcs	1

INSTALLATION INSTRUCTIONS

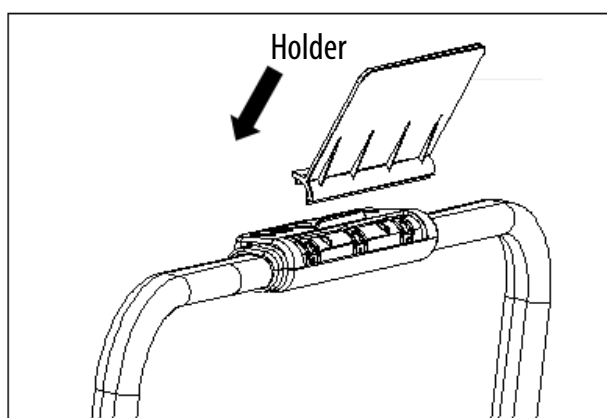
STEP 1

- Lift the machine out of the package, lay it flat on the ground, then release the handles on the left and right sides in the direction of the arrow (Figure 1) and fold it upward to the position in Figure 2. (Be careful to pinch your hands at the lower fold!)



STEP 2

- Use the handles on the left and right sides to lock the column in the direction of the arrow.

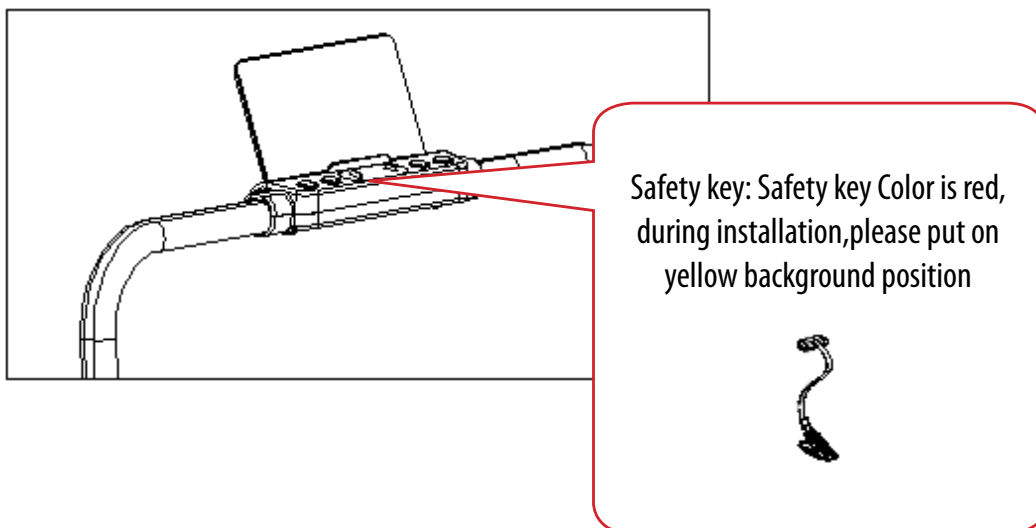


STEP 3

- Insert the bracket into the corresponding card slot on the back of the electronic watch; as shown below:

STEP 4

- Place the safety lock in the position as shown in the picture and press the start button before the machine can run!
(Note: Only when the safety lock is placed on the yellow label in the middle under the instrument can the treadmill start normally)

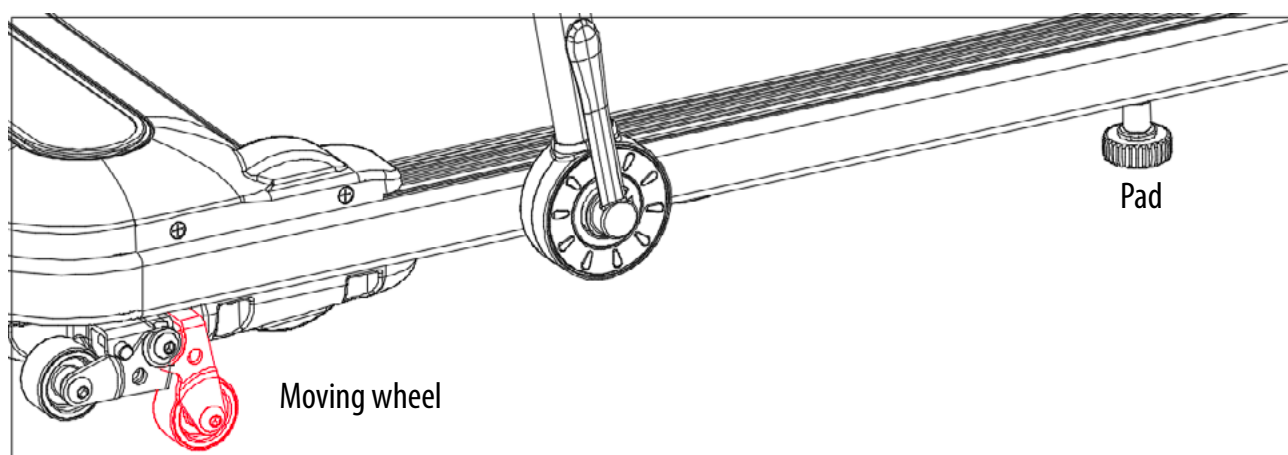


Please note: Only after confirming that everything has been installed according to the above requirements and checking that there are no omissions can the power be turned on.

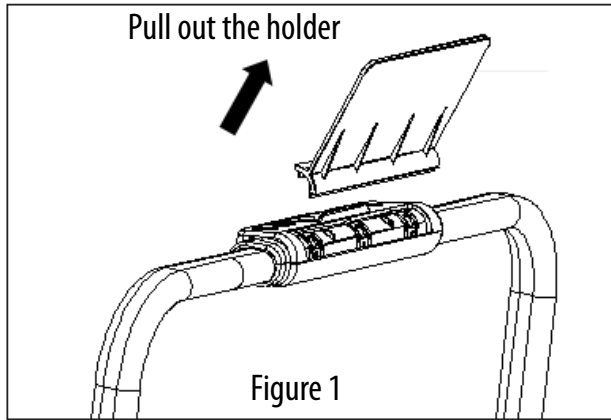
INTRODUCTION TO THE ADJUSTMENT OF INCLINE

By manually turning the moving wheel at the front end of the treadmill, you can adjust the incline of the running board (the left and right moving wheels are adjusted synchronously). After adjusting the moving wheel, the adjusting pad in the middle of the running table can be adjusted according to the flatness of the ground; Make sure that all the pads are landing, otherwise the movement may cause abnormal noises and unnecessary damage to the user.

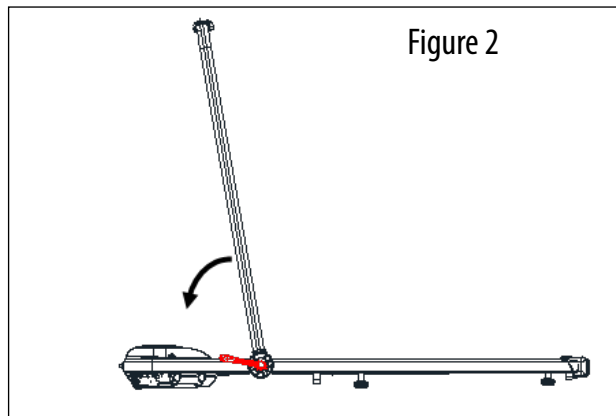
(Note: It is recommended to use it on hard ground. If it is used on non-hard ground (such as carpet), the slope of the front end of the treadmill needs to be increased to avoid friction with the software on non-hard ground (such as carpet). substances, causing unnecessary machine damage).



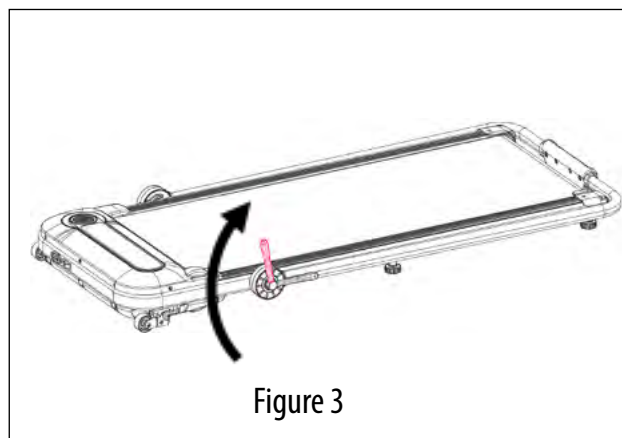
WALKING PAD MODE



To use Walking pad mode, turn off the power first. Pull out the bracket with force (as shown in Figure 1),



use the handles on the left and right sides to loosen the column in the direction of the arrow (as shown in Figure 2);



fold the column down and use the handles on the left and right sides to lock the column in the direction of the arrow (as shown in Figure 3) Finally, turn on the power, and the display light on the motor cover panel will light up. At this time, the tablet mode has been turned on, and you can operate it with the remote control bracelet.

SPORTS ADVICE AND GUIDELINES (ERGONOMICS)

WARMING UP AND SOOTHING EXERCISE

- A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise.
- Warming up is a very important part of exercise. Warming up must be carried out before every exercise.
- Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise.
- Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

WE SUGGEST THAT YOU PERFORM CORRESPONDING WARM-UP AND RELIEF EXERCISES ACCORDING TO THE FOLLOWING DIAGRAM:



HEAD MOVEMENT

- Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it clockwise and backward once;
Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once.
Repeat like this.

SHOULDER LIFTING EXERCISE

- Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.



STRETCHING MOVEMENT

- Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel your right wrist fully straightened, lasting for 5 seconds before switching to your right hand.

QUADRICEPS STRETCHING EXERCISE

- Hold the wall with your right hand to maintain balance, lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, for 15 seconds, and switch to the other foot.

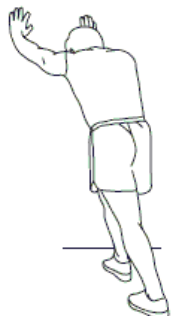


THIGH INNER STRETCH

- Sitting on the ground, with both feet and soles together, grip both feet with both hands and pull them inward to bring them as close as possible to the body.
Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.

FOOT TENDON STRETCHING

- Sit down, straighten the right leg, bend the left leg, hold the ankle with the left hand and push it inward to make the left foot as close to the body as possible and the sole of the foot close to the inner side of the right thigh. Then press down on the body, extend left and right forward to touch the toe, the greater the pressure, the better. Hold this position for 15 seconds, and switch to the left leg.



CALF STRETCHING

- Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.

USING INSTRUCTIONS

USE AN ELECTRIC TREADMILL

- Plug in the power, turn on the switch (the switch is red), it will light up, then you will hear a “beep” sound, and then the screen will light up. (Note: The switch is on the right side of the machine.)



SAFETY LOCK INTRODUCTION

- Put the safety lock completely on the yellow label of the meter before the treadmill can run; clip the safety lock clip on your clothes. In case of an unexpected situation, pull off the safety lock immediately to stop the motor running; if you want to continue using it Treadmill, please put the safety lock back; in any case, unplug the safety lock to stop the treadmill.

DISPLAY FUNCTION

- **TIME DISPLAY:** When the time indicator light is on, it displays the running time.
- **SPEED DISPLAY:** When the speed indicator light is on, it displays the current running speed value.
- **DISTANCE DISPLAY:** When the indicator light of distance is on, it will display the accumulated distance.
- **CALORIE DISPLAY:** When the calorie indicator light is on, it will display the accumulated calorie value.

FUNCTION BUTTONS

- **START/PAUSE:** Press this button in the stopped state, the walking machine will start running; press this button in the running state, the walking machine will stop running. Press this button again and the walking machine will continue to run.
- **STOP:** In the running state of the Treadmill, press the “Stop” key, all data will be reset, the Treadmill will return to the manual mode after it stops stably, and the Treadmill will stop.
- **SPEED +:** Press this button in running mode to increase the running speed;
- **SPEED -:** Pressing this key while running can reduce the running speed.

REMOTE CONTROL OPERATION

- This machine has been paired and connected one-to-one before leaving the factory. The user can use it directly after receiving it; if it cannot be used, it needs to be paired again and the connection can be made after successful pairing. (Pairing method: After powering on, press and hold the “Start/Pause” button on the remote control for about 7 seconds to perform a one-to-one pairing connection (the buzzer sounds several times in succession to indicate successful pairing. If the buzzer does not sound continuously, the pairing is not successful) Successfully), after the pairing is successful, the remote control can control the walking machine remotely, and there is no need to pair it again in the future; there are “speed +”, “mode”, “speed -”, “start/pause” and “stop” on the remote control .)
- **Instructions for using the remote control: (Walking mode: the column has no armrest function, that is, it is used when the column is folded down)**
- **Speed + key:** Press this key in the running state to increase the running speed.
- **Mode key:** In standby mode, press this key to cycle through 3 different countdown operating modes. time countdown mode, Distance countdown mode, calorie countdown mode.
- **Speed – key:** Press this key in the running state to reduce the running speed.
- **Start/Pause:** Press this button in the stopped state, and the walking machine will start running; press this button in the running state, and the walking machine will pause. Press this button again and the walking machine will continue to run.
- **Stop button:** Press this button in the running state, all data will be cleared and the walking machine will stop running.

ERROR MESSAGE CODE

ERROR CODE	DESCRIPTION	SOLUTION
E1	Communication Abnormal	Possible reasons: the communication between the electronic control and the electronic watch is blocked, check the connection of each section of the electronic watch to the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the cable between the electronic meter and the controller is broken and replace the cable.
E2	No signal from motor	Possible cause: Check whether the motor cable is well connected and reconnect the motor cable. Check whether the motor line is damaged or smelly, and replace the motor.
E5	Over current protection	Possible reasons: exceeding the rated load causes excessive current, the system protection, or a part of the treadmill is stuck, causing the motor can not turn, the load is heavy, excessive current, the system protection; adjust the treadmill to restart. Also, check whether the motor has a flow sound or burnt odor, replace the motor, or replace the controller, or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.
E6	Explosion-proof impact protection	Possible Cause: Check if the power supply voltage is 50% lower than normal Voltage, use the correct voltage and test the machine again; check if the controller has a burnt smell and replace the controller; Check if the motor cable is connected and connect the motor wire again.
E7	No safety key	Put the safety key(in red color)on the right place.

**TREADMILL IS A SPORTS EQUIPMENT, SO IT NEEDS SUITABLE MAINTENANCE AND MAINTENANCE.
MAINTENANCE AND MAINTENANCE RECOMMENDATIONS ARE AS FOLLOWS:**

- 1. Due to wear and damage, need frequent inspection;
wear or damaged accessories (such as motor, electric control, power cord, Running belt), after
maintenance or professional maintenance, its use safety level is the same as when leaving the factory.)**
- 2. Immediately replace the defective parts and repair the equipment idle: (Such as power cord)**
- 3. Pay special attention to the most easy to wear components. (Such as running belt)**

ROUTINE MAINTENANCE

- Open the motor cover at least 2 times a year to clean the motor. Full cleaning extends the treadmill life. Clean the exposure on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure the sneakers are clean and avoid carrying foreign objects into the running belt under the worn running board and running belt. The surface of the running belt shall be scrubbed with a soapy wet cloth. Be careful not to splash on the electrical components and under the running belt.
- **WARNING: BE SURE TO REMOVE THE TREADMILL POWER PLUG BEFORE CLEANING, MAINTAINING, OR MOVING THE TREADMILL.**

ADJUSTMENT METHOD FOR RUNNING BELT DEVIATION

- Put the walking machine flat on the ground. Make the walking machine run at a speed of 6km/h .
- **If the running belt is closer to the left:** rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)
- **If the running belt is closer to the right:** rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



Picture A: Belt closer to left



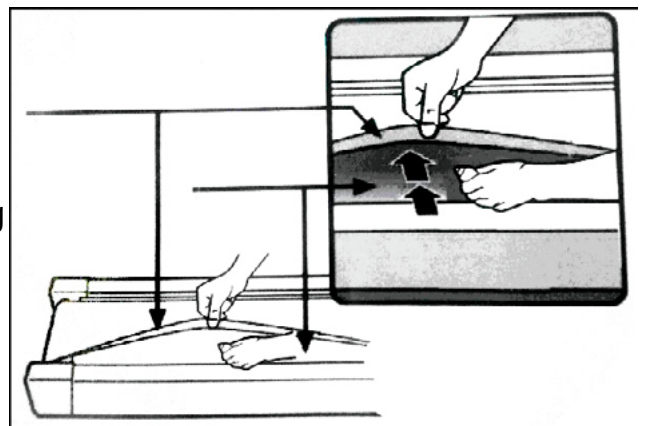
Picture B: Belt closer to right

THE LUBRICATING OIL OF THE TREADMILL IS ADDED AS FOLLOWS

- The treadmill has been pre coated with lubricating oil at the factory. The friction force between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the electric treadmill, so the lubricating oil must be applied regularly.
- **Lightweight users (using <3 hours per week) once every 10 months;**
- **Heavyweight users (using >7 hours per week) once every 5 months.**

METHOD OF ADDING LUBRICATING OIL

- **STEP 1:** First, lift the walking machine belt upwards.
- **STEP 2:** Open the lubricating oil bottle and squeeze in lubricating oil above the walking board, as shown in the right figure.



Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A Pepita termékei a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek. Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat az edzések megkezdése előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként. A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és balesetmegelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi. A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

Kérjük, bizonyosodjon meg róla, hogy a készülék minden használója elolvasta és megértette a használati útmutatóban foglaltakat. Tartsa ezt a használati útmutatót biztos helyen, hogy szükség esetén bármikor hozzáférhessen.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉS

Az Ön biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat.

Biztonsági utasítások: Ezt a terméket számos biztonsági szempont figyelembevételével tervezték és gyártották, de kérjük, a sérülések elkerülése érdekében tartsa be az alábbi utasításokat. Nem vállalunk felelőséget a rendellenes használatból eredő következményekért.

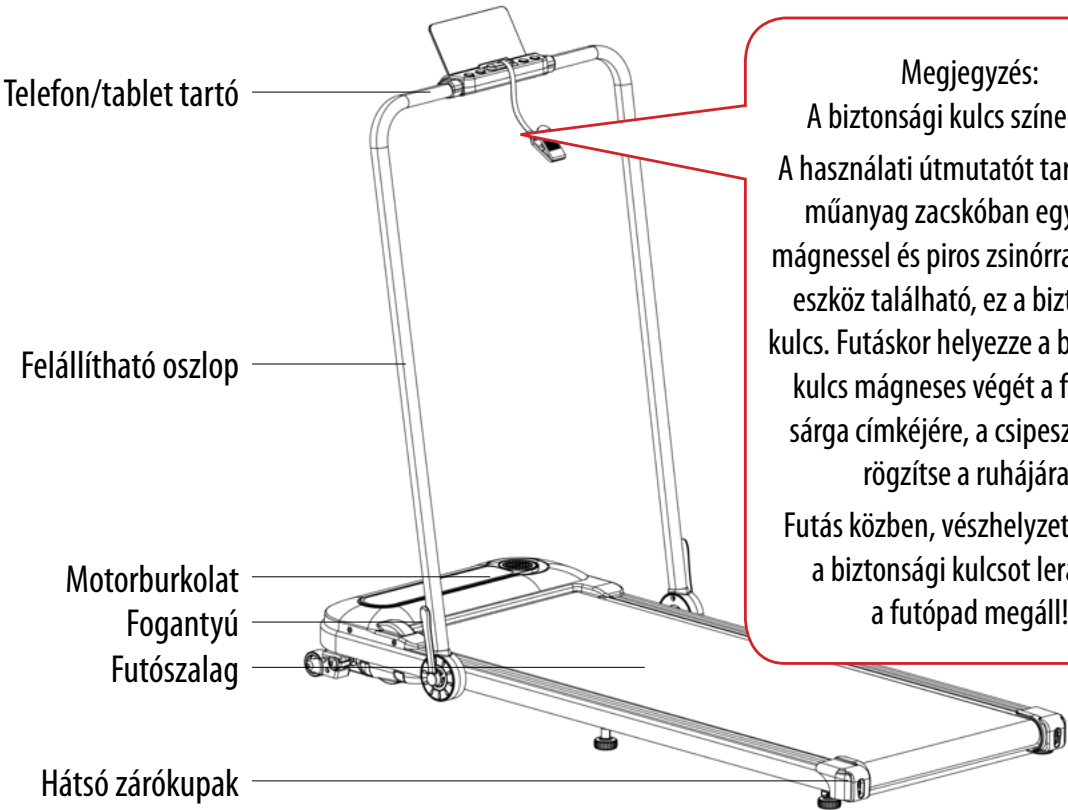
A gépet sík talajra kell helyezni, beltérben, hogy elkerülje a nedvességet és ne fröccsenjen rá víz.

Ne helyezzen idegen tárgyakat a gépre. Elöl és mindkét oldalon 0,5 m (500 mm), a végén pedig 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) méretű biztonságos használati térnek kell lennie, amely alkalmas a vészhelyzeti leugráshoz. (Vészhelyzeti ugrás: miközben a kapaszkodót fogva megtámasztja testét, lábbal lépjen rá az oldalkorlátra és ugorjon le a gépről az egyik oldalra.)

- Ez a termék egy elektromos futópad, mely használata a 12-60 év közötti egészséges egyének számára alkalmas.
- Ez a termék nem alkalmas mozgássérültek, szellemi fogyatékkal élők és gyermekek számára; ha Ön rosszul érzi magát, tilos használni, kivéve, ha az Ön biztonságáért felelős személy felügyelete vagy irányítása mellett használja. ---- Ha nem tartják be, sérülésveszély állhat fenn.
- Kérjük, hogy a tartozéktáskában lévő kenőolajat (ha van) gyermekektől elzárt helyen tartsa. Ha véletlenül lenyeli vagy a szemébe kerül, kérjük, öblítse ki vízzel és forduljon orvoshoz.
- A hálózati csatlakozónak megbízhatóan földeltnek kell lennie, a konnektornak külön áramkörrel kell rendelkeznie és el kell kerülni a más elektromos berendezésekkel való közös használatot;
- Ha a tápkábel megsérül, a veszély elkerülése érdekében a gyártó, annak karbantartó részlege vagy hasonló részlegek szakembereinek kell kicserélniük;
- Ne használja a futópadot poros vagy párás helyiségben az erős statikus elektromosság elkerülése érdekében, különben zavarhatja az elektronikus óra és a vezérlő normál működését; kérjük, használja az eredeti tartozékokat, és szigorúan tilos engedély nélkül kicserélni őket.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől, és tilos a kezét, a lábát a futószalag alatti térbe tenni.
- Ne helyezze a tápkábelt forró vagy mozgó tárgyak közelébe; ne használja a terméket kültéren, magas páratartalommal és napfényben.
- Mozgatás előtt húzza ki a futópadot a hálózathoz. Nem szakemberek nem szerelhetik szét a gépet engedély nélkül, ellenkező esetben súlyos következményekkel járhat;

- A futópad használata előtt ellenőrizze, hogy a ruházat be van-e gombolva vagy be van-e húzva a cipzár, vagy a ruházat nem túl bő-e.
- Ha bármilyen rendellenességet, például kellemetlen érzést érez a használat során, kérjük, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz;
- Ezt a terméket nem szabad hosszú ideig használni, mivel a hosszú távú használat során könnyen túlmelegedhet a futógép elektromos berendezése, mely elektromos meghibásodást okozhat.
- A veszély elkerülése érdekében használjon minősített aljzatokat. Ha a dugó és a konnektor nem kompatibilis, ne nyúljon a dugóhoz, kérjen meg egy villanyszerelőt, hogy kezelje azt.
- Ez a termék otthoni használatra alkalmas, nem alkalmas professzionális edzésre és tesztelésre, sem orvosi célokra.
- Ne használja olyan állapotban, amikor a külső burkolat megrepedt vagy levált (a belső szerkezet szabadon van), vagy a hegesztett rész megrepedt.
- Ne ugráljon fel vagy le a gépen edzés közben. ---- Esés következtében megsérülhet.
- Ne használja evés után, fáradtan vagy rossz fizikai állapotban. ---- Egészségkárosodást okozhat;
- Ne hagyja, hogy a hálózati csatlakozóhoz csapok, szemét vagy nedvesség tapadjon. --- Áramütést vagy rövidzárlatot, tüzet okozhat. Soha ne használja nedves kézzel!
- Kérjük, húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból, ha nem használja. --- A por és a nedvesség miatt a szigetelés előregszik, ami szivárgási tüzet eredményez.
- A terméket földelni kell. Meghibásodás esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az áram számára, így csökkentve az áramütés veszélyét.
- Ez a termék H osztályú. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésével kapcsolatban, kérjük, bízson meg egy szakképzett villanyszerelőt annak ellenőrzésével.

TERMÉK RÖVID LEÍRÁSA



Megjegyzés:
A biztonsági kulcs színe piros.
A használati útmutatót tartalmazó műanyag zacskóban egy piros mágnessel és piros zsinórral ellátott eszköz található, ez a biztonsági kulcs. Futáskor helyezze a biztonsági kulcs mágneses végét a futópád sárga címkéjére, a csipeszt pedig rögzítse a ruhájára.
Futás közben, vészhelyzet esetén, a biztonsági kulcsot lerántva a futópád megáll!

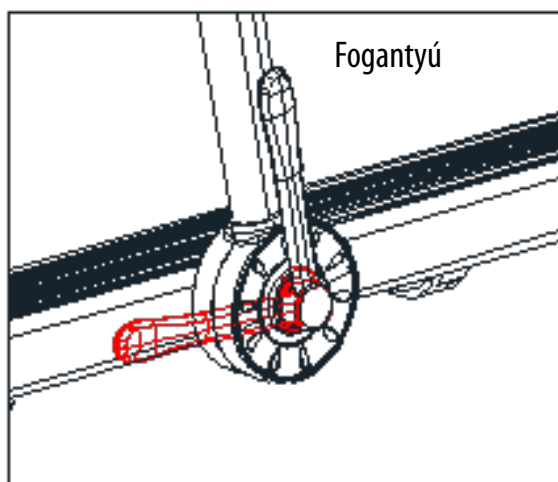
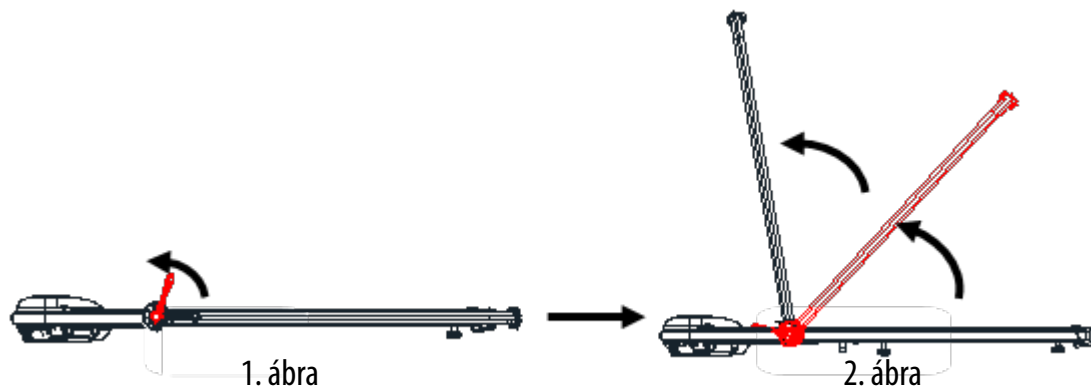


Fő paraméterek és alkatrészlista								
No.	Megnevezés	Érték			No.	Megnevezés	Érték	
1	Bemeneti feszültség	220-240 V~ 50-60 Hz			5	Motor teljesítmény	0,85 LE	
2	Sebesség	1.0-6 km/h(walking) 1.0-10 km/h(running)			6	Max. terhelhetőség	95 kg	
3	Futófelület	430x1050 mm			7	Csomagméret	1275x630x1060 mm	
4	Méret	1275x630x1060 mm			8	Nettó/Bruttó súly	22 kg / 26 kg	
9	Megfelelőségi szabványok	EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021						
Csomaglista								
No.	Megnevezés	Egység	Menny.		No.	Megnevezés	Egység	Menny.
1	Futópád	szett	1		2	Tartozék tasak	szett	1
Tartozéklista								
No.	Megnevezés	Egység	Menny.		No.	Megnevezés	Egység	Menny.
1	Telefon/tablet tartó	db	1		4	Szilikon olaj	db	1
2	Távírányító	db	1		5	Használati útmutató	db	1
3	Biztonsági kulcs	db	1		6	Imbuszkulcs 5 mm	db	1

TELEPÍTÉSI UTASÍTÁSOK

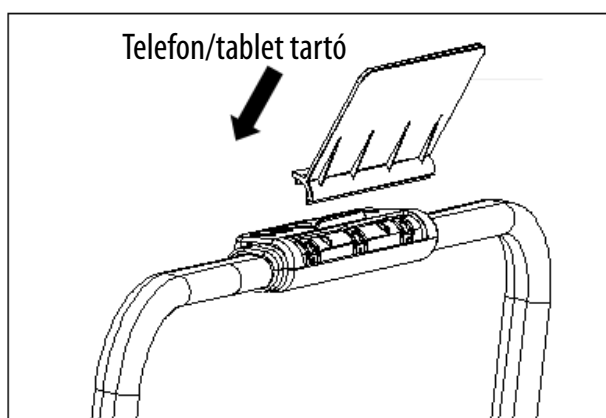
1. LÉPÉS

- Emelje ki a gépet a csomagolásból, fektesse laposan a földre, majd engedje ki a bal és jobb oldali fogantyúkat a nyíl irányába (1. ábra), és hajtsa felfelé a 2. ábrán látható helyzetbe. (Vigyázzon, hogy az oszlop le- és felhajtatásánál ne csípje be a kezét!).



2. LÉPÉS

- A bal és jobb oldali fogantyúkkal rögzítse az oszlopot a nyíl irányába.

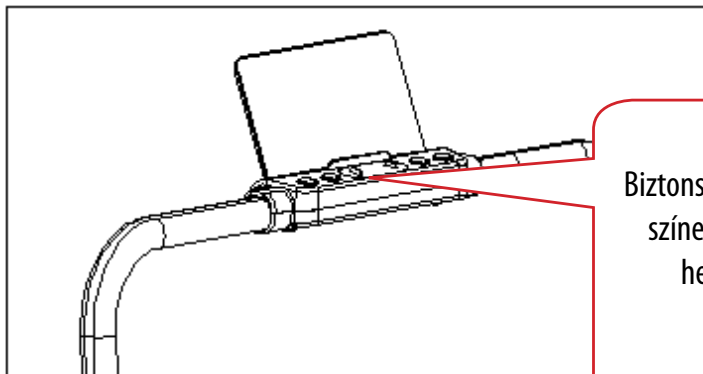


3. LÉPÉS

- Helyezze be a telefon/tablet tartót a vezérlőpanel hátsó részén található nyílásba, az alábbi ábrán látható módon:

4. LÉPÉS

- Helyezze a biztonsági kulcsot a képen látható pozícióba, és nyomja meg az indítógombot, mielőtt a gép elindulna! (Megjegyzés: Csak akkor indulhat el a futópad rendesen, ha a biztonsági kulcsot a vezérlőpanel közepén lévő sárga mezőre helyezi).



Biztonsági kulcs: A biztonsági kulcs színe piros, telepítéskor, kérjük helyezze a sárga mezőre.

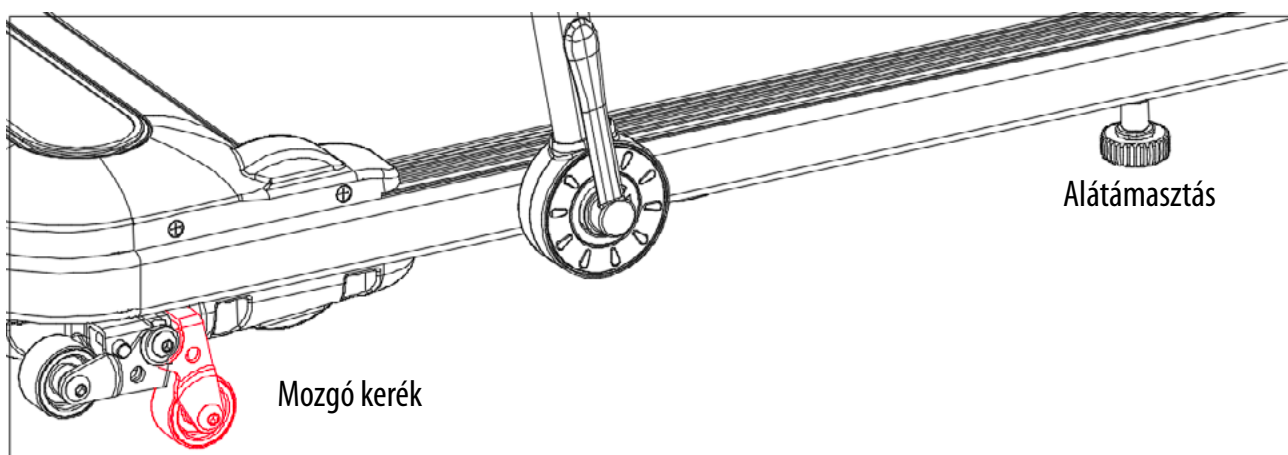


Megjegyzés: Csak azután lehet bekapcsolni a készüléket, miután meggyőződött arról, hogy minden a fenti követelményeknek megfelelően lett beszerelve és ellenőrizte, hogy nincsenek-e hiányosságok.

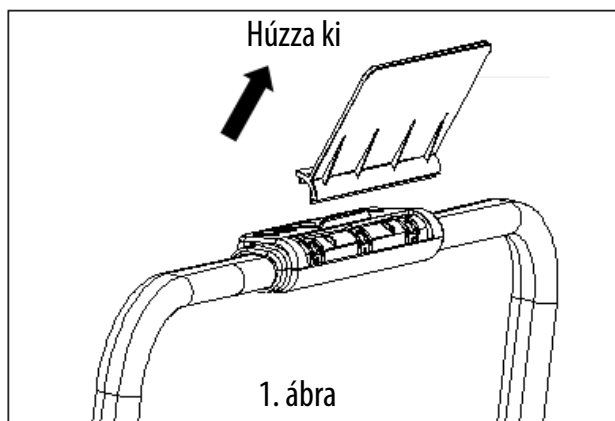
DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁSA

A futópad elülső végén lévő mozgó kerék kézzel történő elforgatásával beállíthatja a futópad dőlésszögét (a bal és jobb mozgó kerék szinkronban állítható). A mozgó kerék beállítása után a futópad közepén lévő alátámasztást a talaj egyenletességének megfelelően állítható; Győződjön meg róla, hogy az összes alátámasztás felfekszik, különben a mozgás rendellenes zajokat és szükségtelen károkat okozhat a felhasználónak.

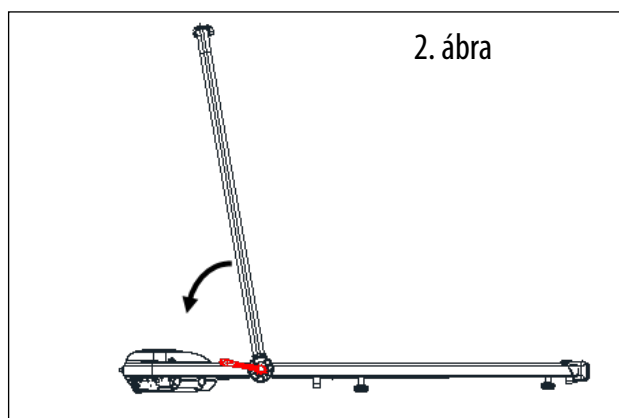
(Megjegyzés: Ajánlott kemény talajon használni. Ha nem kemény talajon (például szőnyegen) használja, a futópad elülső végének magasságát növelni kell, hogy elkerülje az anyag súrlódását a géppel, amely szükségtelen gépkárosodást okozhat).



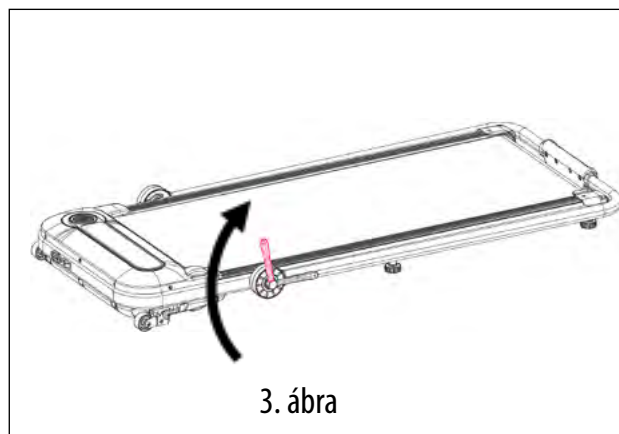
SÉTAPAD ÜZEMMÓD



A Walking pad üzemmód használatához először kapcsolja ki a készüléket. Húzza ki erővel a telefon/tablet tartót (az 1. ábrán látható módon),



a bal és jobb oldali fogantyúk nyíl irányába történő elforgatásával lazítsa ki az oszlopot (a 2. ábrán látható módon);



hajtsa le az oszlopot, majd a bal és jobb oldali fogantyúkkal rögzítse az oszlopot a nyíl irányába (a 3. ábrán látható módon)).
Végül kapcsolja be a készüléket, ezzel a motorburkolati panelen lévő kijelzőfény kigyullad. Ekkor a sétapad üzemmód bekapcsol, melyet a távirányító karkötővel működtethet.

SPORTTANÁCSOK ÉS IRÁNYMUTATÁSOK

BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

- A sikeres edzésprogram három részből áll: Bemelegítés, kardiógyakorlat és levezető gyakorlat.
- A bemelegítés a testmozgás nagyon fontos része. A bemelegítést minden edzés előtt el kell végezni.
- A bemelegítéssel előmelegíthetjük a testet, megnyújthatjuk az izmokat és a szervezet alkalmazkodhat az intenzívebb edzéshez.
- A bemelegítő gyakorlat megismétlése az edzés végén segíthet enyhíteni az izomfájdalmat.

JAVASOLJUK, HOGY AZ ALÁBBI ÁBRA SZERINT VÉGEZZE EL A MEGFELELŐ BEMELEGÍTŐ ÉS TEHERMENTESÍTŐ GYAKORLATOKAT:



FEJKÖRZÉS

- Hajtsa a fejét először a jobb váll fölé, nyújtsa a nyaka bal oldalát, majd forgassa fejét az óramutató járásával megegyező irányba és vissza; Hajtsa a fejét a bal váll fölé, nyújtsa nyaka jobb oldalát, majd forgassa fejét az óramutató járásával ellentétes irányba és vissza. Ismételje így.

VÁLLKÖRZÉS

- Emelje meg a bal vállát és körözzön hátrafelé 5-ször; Ezután emelje meg a jobb vállát és körözzön hátrafelé 5-ször, majd felváltva ismételje meg a gyakorlatot.



NYÚJTÓ MOZDULAT

- Emelje a kezét egyenesen a feje fölé, majd a bal kezével fogja meg a jobb csuklóját, és nyújtsa felfelé, amíg nem érzi, hogy a jobb csuklója teljesen kiegyenesedett, 5 másodpercig tartsa, mielőtt átváltana a jobb kezére.

ELÜLSŐ COMBIZOM NYÚJTÁSA

- Az egyensúly megtartása érdekében jobb kezével támaszkodjon meg a falnál, bal kezével emelje hátrafelé a bal lábát, a bal láb sarkát a lehető legközelebb tartva a csípőjéhez, 15 másodpercig, majd váltson át a másik lábára.

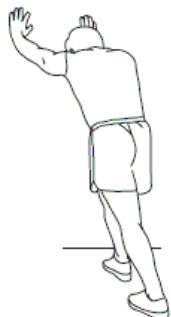


BELSŐ COMBIZOM NYÚJTÁSA

- A földön ülve, a talpakat összeérintve, mindkét kezével fogja meg mindkét lábfejét és húzza befelé, hogy sarkai minél közelebb kerüljenek a testéhez. Könyökeivel lassan nyomja lefelé térdeit és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

LÁB INAK NYÚJTÁSA

- Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát, hajlítsa be a bal lábát, bal kezével fogja meg a bokáját és húzza befelé, hogy a bal lábfej a lehető legközelebb kerüljön a testhez, a talp pedig a jobb comb belső oldalához. Ezután testével hajoljon a nyújtott láb térdére, jobb kezével nyújtózzon előre, hogy megérintse lábujjait. Minél inkább rá tud hajolni a térdére, annál jobb. Tartsa ezt a pozíciót 15 másodpercig, majd váltson át a bal lábára.



VÁDLI NYÚJTÁSA

- Mindkét kezével támaszkodjon meg a falon, testével 45 fokos szöget bezárva a talajjal és felváltva nyújtsa hátrafelé a bal, majd jobb lábát.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

AZ ELEKTROMOS FUTÓPAD HASZNÁLATA

- Csatlakoztassa a tápegységet, kapcsolja be a főkapcsolót (piros kapcsoló) (1), a kapcsoló világítani kezd, majd egy sípoló hang után a képernyő bekapcsol. (Megjegyzés: A főkapcsoló a gép jobb oldalán található.)



A BIZTONSÁGI KULCS BEÜZEMELÉSE

- Mielőtt a futópád elindulna, helyezze a biztonsági kulcsot a vezérlőpanel sárga mezőjére; csíptesse a biztonsági kulcs klipszét a ruhájára. Váratlan helyzet esetén azonnal rántsa le a biztonsági kulcsot, hogy leállítsa a motor működését; ha tovább akarja használni a futópádot, kérjük, helyezze vissza a biztonsági kulcsot; minden esetben húzza le a biztonsági kulcsot a futópád leállításához.

KIJELZŐ FUNKCIÓ

- **IDŐ KIJELZÉSE:** Amikor az időjelző lámpa világít, akkor a futási időt mutatja.
- **SEBESSÉG KIJELZŐ:** Amikor a sebességjelző lámpa világít, az aktuális futási sebességértéket jeleníti meg.
- **TÁVOLSÁG KIJELZŐ:** Amikor a távolság jelzőfénye világít, a felhalmozott távolságot jeleníti meg.
- **KALÓRIA KIJELZŐ:** Amikor a kalóriajelző lámpa világít, a felhalmozott kalóriaértéket jeleníti meg.

FUNKCIÓGOMBOK

- **START/PAUSE:** Nyomja meg ezt a gombot megállított állapotban, a futópad elindul; nyomja meg ezt a gombot futó állapotban, a futópad megáll. Nyomja meg újra ezt a gombot és a futógép újra elindul.
- **STOP:** A futópad futási állapotában nyomja meg a „Stop” gombot, minden adat nullázódik, a futópad stabil megállása után visszatér kézi üzemmódba és a futópad leáll.
- **SPEED+:** Nyomja meg ezt a gombot futó üzemmódban a futási sebesség növeléséhez;
- **SPEED -:** Ezt a gombot futás közben megnyomva csökkentheti a futási sebességet.

TÁVIRÁNYÍTÓS MŰKÖDÉS

- A gépet és a távirányítót a gyár elhagyása előtt egy az egyhez párosították és csatlakoztatták. A felhasználó közvetlenül az átvételt követően használhatja; ha nem használható, akkor újra párosítani kell és a sikeres párosítás után lehet a kapcsolatot létrehozni.
- Párosítási módszer: A futópad bekapcsolása után nyomja meg és tartsa lenyomva a távirányítón lévő „Start/Pause” gombot kb. 7 másodpercig az egy az egyhez sikeres párosítás végrehajtásához (a sikeres párosítás jelzésére többször egymás után berregés hallatszik. Ha a berregés nem hallatszik folyamatosan, a párosítás nem sikeres), a sikeres párosítás után a távirányító távolról vezérelheti a sétálógépet, és a jövőben nem kell újra párosítani; a távirányítón sorban a „Speed +”, „Mode”, „Speed -”, „Start/Pause” és „Stop” funkciógombok találhatók.
- **A távirányító a futópad Sétáló üzemmódjában használható (az oszlopnak nincs karfa funkciója, azaz az oszlop lehajtott állapotban van.)**
- **SPEED+:** Ezt a billentyűt séta közben nyomja meg a sétálási sebesség növeléséhez.
- **MÓD GOMB:** Készenléti üzemmódban nyomja meg ezt a gombot a 3 különböző visszaszámláló működési mód kiválasztásához: idő visszaszámláló mód, távolság visszaszámláló mód, kalória visszaszámláló mód.
- **SPEED-:** Nyomja meg ezt a billentyűt séta közben a sétálási sebesség csökkentéséhez.
- **START/PAUSE:** Ha ezt a gombot készenléti állapotban nyomja meg, a sétapad elindul; ha ezt a gombot sétáló állapotban nyomja meg, a sétapad szünetelni fog. Nyomja meg újra ezt a gombot és a sétapad újra elindul.
- **STOP:** Nyomja meg ezt a gombot séta állapotban, minden adat törlődik és a sétálópad leáll.

HIBAÜZENET KÓDOK

HIBAKÓD	LEÍRÁS	MEGOLDÁS
E1	Rendellenes kommunikáció	Lehetséges okok: Az elektronikus vezérlés és a kijelző közötti kommunikáció blokkolva van. Ellenőrizze a kijelző egyes szakaszainak az alsó vezérlő kommunikációs vezetékeihez való csatlakozását, hogy minden egyes mag teljesen be legyen dugva. Ellenőrizze, hogy az kijelző és a vezérlő közötti kábel nem szakadt-e el, ha szükséges, cserélje ki a kábelt.
E2	Nincs jel a motortól	Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a motorkábel jól van-e csatlakoztatva, ha szükséges, csatlakoztassa újra a motorkábelt. Ellenőrizze, hogy a motorvezeték nem sérült-e, vagy nem bűdös-e, ha szükséges, cserélje ki a motort.
E5	Túlfeszültség védelem	Lehetséges okok: a névleges terhelés túllépése túlzott áramerősséget okoz, a rendszervédelem, vagy a futópad egy része elakad, ami miatt a motor nem tud elfordulni, nagy a terhelés, túláram, a rendszer védelme. Állítsa be a futópadoat az újraindításhoz. Ezenkívül ellenőrizze, hogy a motorban van-e áramlási hang vagy égett szaga, ha szükséges, cserélje ki a motort, vagy cserélje ki a vezérlőt, vagy ellenőrizze, hogy a tápfeszültség specifikációja nem konzisztens vagy alacsony-e, majd tesztelje újra a megfelelő feszültség-specifikációval.
E6	Elektromos rövidzárlat	Lehetséges okok: Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség 50%-kal alacsonyabb-e a normál feszültségnél, használja a megfelelő feszültséget, és tesztelje újra a gépet; Ellenőrizze, hogy a vezérlőnek égett szaga van-e és ha szükséges, cserélje ki a vezérlőt; Ellenőrizze, hogy a motor kábelét csatlakoztatta-e, ha szükséges, csatlakoztassa újra a motor vezetékeit.
E7	Nincs biztonsági kulcs	Helyezze a biztonsági kulcsot (piros színű) a megfelelő helyre.

**A FUTÓPAD EGY SPORTESZKÖZ, EZÉRT MEGFELELŐ KARBANTARTÁST IGÉNYEL.
A KARBANTARTÁSI AJÁNLÁSOK A KÖVETKEZŐK:**

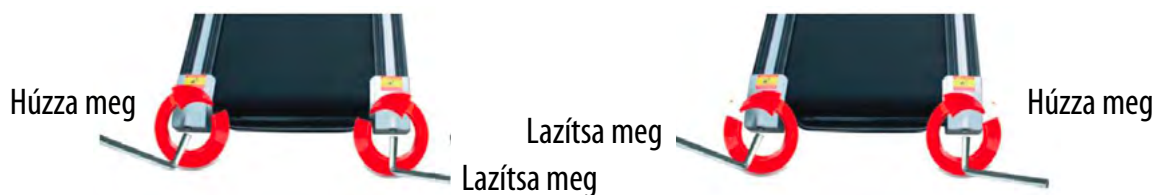
- 1. Kopás és sérülés miatt gyakori ellenőrzésre van szükség; kopott vagy sérült tartozékok (például motor, elektromos vezérlés, tápkábel, futószalag), karbantartás vagy szakszerű karbantartás után a használat biztonsági szintje megegyezik a gyárból való kilépéskorival.**
- 2. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, és javítsa meg a berendezést üresjáratban (például a tápkábelt)**
- 3. Fordítson különös figyelmet a legkönnyebben kopó alkatrészekre (például futószalag)**

RUTIN KARBANTARTÁS

- Évente legalább 2 alkalommal nyissa ki a motorfedelelet a motor tisztításához. A teljes tisztítás meghosszabbítja a futópád élettartamát. Tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalán lévő kitétséget, hogy csökkentse a szennyeződések felhalmozódását a futószalag alatt. Győződjön meg arról, hogy a futócipő tiszta, és kerülje el, hogy a futószalag alá idegen tárgyak kerüljenek a futódeszka és a futószalag közé. A futószalag felületét szappanos, nedves ruhával kell tisztítani. Vigyázzon, hogy ne fröccsenjen az elektromos alkatrészekre és a futószíj alá
- FIGYELMEZTETÉS: A FUTÓPAD TISZTÍTÁSA, KARBANTARTÁSA VAGY MOZGATÁSA ELŐTT FELTÉTLENÜL HÚZZA KI A FUTÓPAD HÁLÓZATI CSATLAKOZÓJÁT.**

A FUTÓSZALAG ELTÉRÉSÉNEK BEÁLLÍTÁSI MÓDJA

- Tegye a futógépet laposan a földre. Hagyja a futógépet 6km/h sebességgel futni.
- Ha a futószalag közelebb van a bal oldalhoz:** forgassa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban, majd forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányban. (A kép)
- Ha a futószalag közelebb van a jobb oldalhoz:** forgassa el a jobb állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd forgassa el a bal állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. (B kép)



A ábra: a futószalag közelebb van a bal oldalhoz

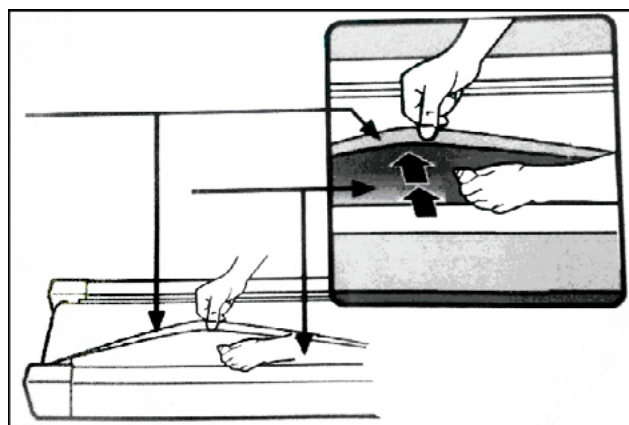
B ábra: a futószalag közelebb van a jobb oldalhoz

A FUTÓPAD KENŐOLAJÁNAK ALKALMAZÁSA

- A futópádot gyárilag előzetesen kenőolajjal vonták be. A futószalag és a futópád közötti súrlódási erő nagy hatással van az elektromos futópád élettartamára és teljesítményére, ezért a kenőolajat rendszeresen kell alkalmazni.
- Könnyűsúlyú felhasználók / heti <3 óra használat - 10 havonta egyszer**
- Nehézsúlyú felhasználók / heti >7 óra használat - 5 havonta egyszer**

A KENŐOLAJ HOZZÁADÁSÁNAK MÓDJA

- 1. LÉPÉS:** Emelje fel a futópád szalagját
- 2. LÉPÉS:** Nyissa ki a kenőolajos flakont és nyomja bele a kenőolajat a futódeszka fölé, a futószalag aljára, ahogyan az az ábrán látható.



Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt!

Výrobky Pepita sú vyrábané v najvyššej kvalite a s použitím najnovších technológií. Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte nasledujúce informácie a uschovajte si príručku pre budúce použitie. Bezpečnú prevádzku zariadenia možno zaručiť len pri dodržiavaní všeobecných bezpečnostných upozornení a bezpečnostných pokynov a pokynov na prevenciu úrazov.

Za škody vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo obsluhy sa nepreberá žiadna zodpovednosť!

Uistite sa, že všetci používatelia zariadenia si prečítali a porozumeli pokynom uvedeným v tomto návode. Tento návod na obsluhu uchovávajte na bezpečnom mieste, aby ste k nemu mali prístup vždy, keď to bude potrebné.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA A UPOZORNENIA

V záujme vašej bezpečnosti a predchádzania nehodám si pred použitím pozorne prečítajte návod na použitie.

Bezpečnostné pokyny. Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený so starostlivosťou, ale dbajte na nižšie uvedené pokyny.

Stroj sa musí používať v interiéri na rovnom teréne, aby sa zabránilo vlhkosti a postriekaniu stroja vodou.

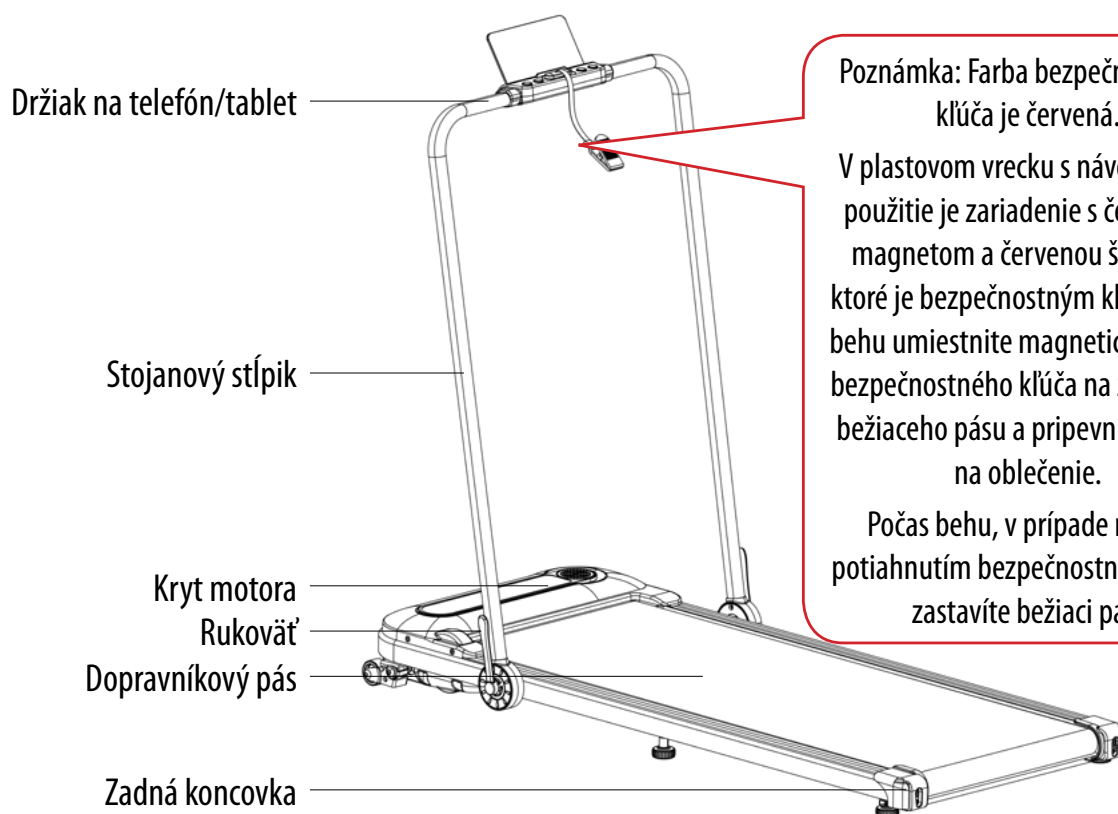
Na stroj neumiestňujte cudzie predmety. Vpredu a na každej strane musí byť bezpečný pracovný priestor s rozmermi 0,5 m (500 mm) a na konci 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm), vhodný na núdzový skok.

(Núdzový skok: Pri podopieraní tela a držaní sa zábradlia stúpte nohami na bočné zábradlie a vyskočte z jednej strany stroja.)

- Tento výrobok je elektrický bežecký pás; vekový rozsah.
- Tento výrobok nie je vhodný pre osoby so zdravotným postihnutím alebo deti; ak nie ste zdraví alebo mentálne postihnutí, nepoužívajte ho, pokiaľ nie ste pod dohľadom alebo vedením osoby zodpovednej za vašu bezpečnosť. ----Pri nedodržaní tohto postupu môže dôjsť k riziku poranenia.
- Mazací olej (ak je) vo vrecku na príslušenstvo uchovávajte mimo dosahu detí. Ak ho náhodne prehltnete alebo sa vám dostane do očí, vypláchnite ich vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Sieťová zásuvka musí byť spoľahlivo uzemnená a zásuvka musí mať samostatný obvod a nesmie sa zdieľať s inými elektrickými zariadeniami;
- Ak je napájací kábel poškodený, mal by ho vymeniť výrobca, jeho oddelenie údržby alebo podobné oddelenie, aby sa zabránilo nebezpečenstvu;
- Nepoužívajte bežecký pás na prašnom mieste a udržiavajte v miestnosti určitú vlhkosť, aby ste zabránili vzniku silnej statickej elektriny, inak by mohla narušiť normálnu prevádzku elektronických hodín a ovládača; používajte originálne príslušenstvo a je prísne zakázané ho vymieňať bez povolenia.
- Udržujte ruky mimo dosahu všetkých pohyblivých častí a neumiestňujte ruky ani nohy do priestoru pod bežeckým pásom.
- Napájací kábel neumiestňujte do blízkosti horúcich alebo pohybujúcich sa predmetov; výrobok nepoužívajte vonku, vo vysokej vlhkosti alebo na slnku.
- Pred premiestňovaním bežeckého pásu ho odpojte zo zásuvky. Neodborníci nesmú stroj rozoberať bez povolenia, inak môže dôjsť k vážnym následkom;
- Pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či je oblečenie zapnuté na gombíky alebo zipsy, prípadne či nie je oblečenie príliš vrecovité.

- Ak sa počas používania vyskytnú akékoľvek abnormality, napríklad nepríjemné pocity, prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekársku pomoc;
- Tento výrobok by sa nemal používať dlhodobo, pretože pri dlhodobom používaní sa môže ľahko prehriať elektrické zariadenie bežeckého trenažéra a spôsobiť poruchu elektrického napájania.
- Aby ste predišli nebezpečenstvu, používajte kvalifikované zásuvky. Ak zástrčka a zásuvka nie sú kompatibilné, nedotýkajte sa zástrčky a požiadajte o manipuláciu elektrikára.
- Tento výrobok je určený na domáce použitie, nie na profesionálne školenia a testovanie alebo lekárske účely.
- Nepoužívajte v stave, keď je vonkajší plášť prasknutý, prasknutý a oddelený (vnútorná štruktúra je odhalená) alebo je prasknutá zváraná časť.
- Počas cvičenia na stroj neskáčte ani z neho neschádzajte. ---- Pád môže spôsobiť zranenie.
- Stroj nepoužívajte po jedle, keď ste unavení alebo v slabej fyzickej kondícii. ---- Môže spôsobiť poškodenie zdravia;
- Nedovoľte, aby sa na sieťovú zástrčku nalepili kolíky, nečistoty alebo vlhkosť --- Môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo skrat, požiar. Nikdy nepoužívajte s mokrými rukami!
- Ak napájaciu zástrčku nepoužívate, odpojte ju zo zásuvky. - Prach a vlhkosť spôsobia starnutie izolácie, čo môže mať za následok vznik požiaru spôsobeného netesnosťou.
- Výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom.
- Tento výrobok patrí do triedy H. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení výrobku, požiadajte o jeho kontrolu kvalifikovaného elektrikára.

STRUČNÝ POPIS PRODUKTU

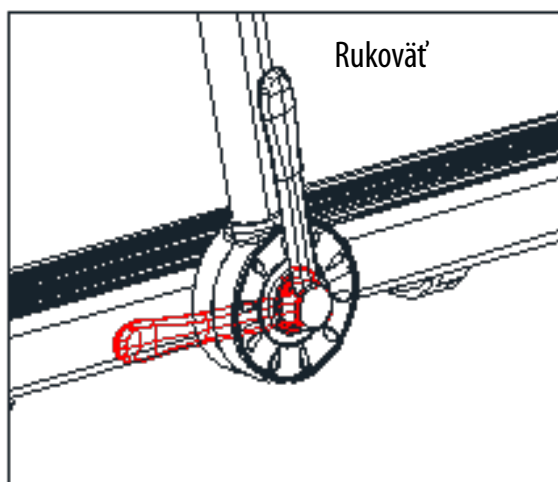
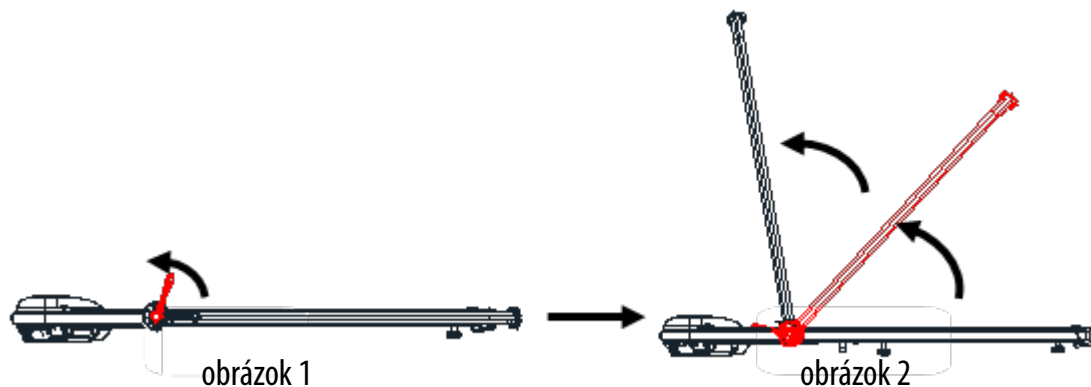


Hlavné parametre a zoznam dielov								
No.	Meno	Hodnota			No.	Meno	Hodnota	
1	Vstupné napätie	220-240 V~ 50-60 Hz			5	Výkon motora	0,85 LE	
2	Rýchlosť	1.0-6 km/h(walking) 1.0-10 km/h(running)			6	Nosnosť max	95 kg	
3	Povrch behúňa	430x1050 mm			7	Veľkosť kartónu	1275x630x1060 mm	
4	Veľkosť	1275x630x1060 mm			8	Čistá hmotnosť / Hrubá hmotnosť	22 kg / 26 kg	
9	Príslušné normy	EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021						
Baliaci zoznam								
No.	Meno	Jednotka	Množstvo		No.	Meno	Jednotka	Množstvo
1	Bežecký pás	set	1		2	Vrecko na príslušenstvo	set	1
Zoznam príslušenstva								
No.	Meno	Jednotka	Množstvo		No.	Meno	Jednotka	Množstvo
1	Držiak na telefón/ tablet	ks	1		4	Silikónový olej	ks	1
2	Dialkový ovládač	ks	1		5	Návod na použitie	ks	1
3	Bezpečnostný kľúč	ks	1		6	Imbusový kľúč 5 mm	ks	1

NÁVOD NA INŠTALÁCIU

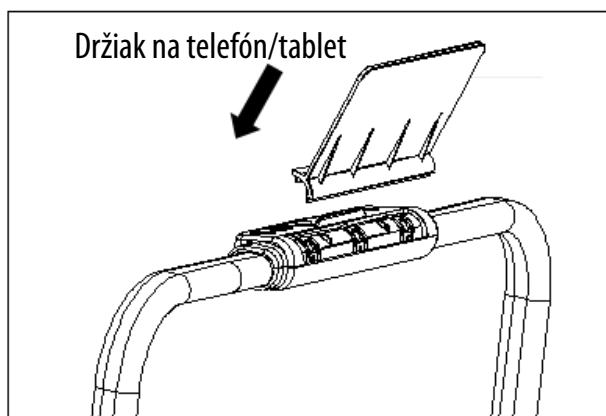
KROK 1.

- Stroj vyzdvihnite z obalu, položte ho naplocho na zem, potom uvoľnite ľavú a pravú rukoväť v smere šípky (obrázok 1) a zložte ho smerom nahor do polohy znázornenej na obrázku 2. (Dávajte pozor, aby ste si v spodnom záhybe nepriškrtili ruku).



KROK 2.

- Pomocou ľavej a pravej rukoväte zaistíte stĺpik v smere šípky.

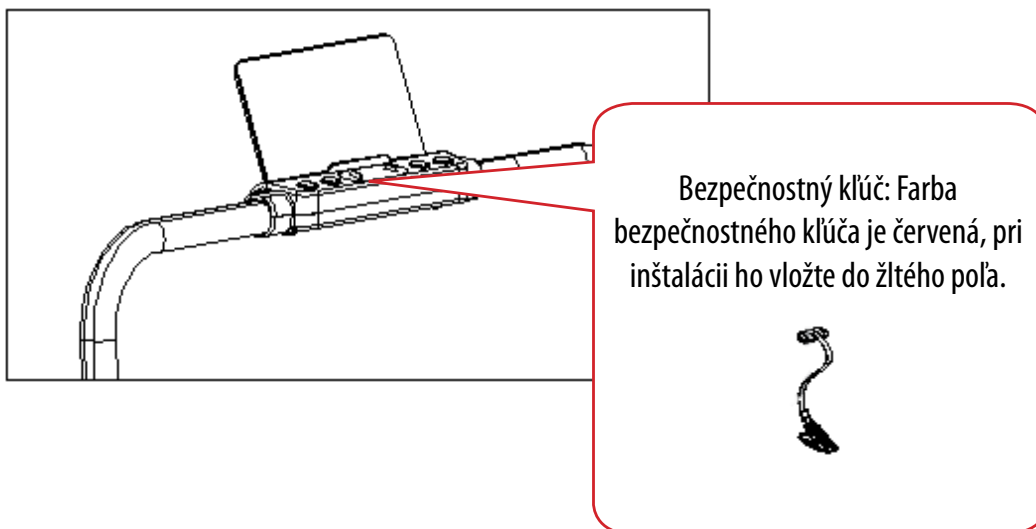


KROK 3.

- Vložte držiak do príslušného otvoru na kartu na zadnej strane elektronických hodín; ako je znázornené na obrázku nižšie:

KROK 4.

- Pred spustením stroja umiestnite bezpečnostný zámok do polohy zobrazenej na obrázku a stlačte tlačidlo štart. (Poznámka: Bežecký pás sa môže normálne spustiť iba vtedy, keď je bezpečnostný kľúč umiestnený na žltom štítku uprostred ovládacieho panela).

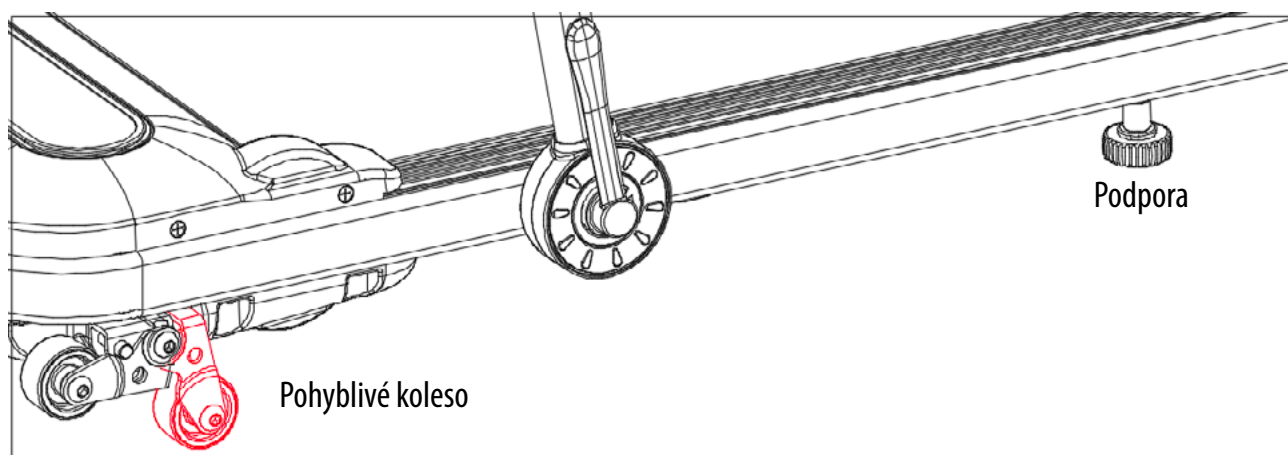


Poznámka: Stroj zapnite až po tom, čo ste sa uistili, že všetko bolo nainštalované v súlade s vyššie uvedenými požiadavkami a skontrolovali ste, či nie sú žiadne závady.

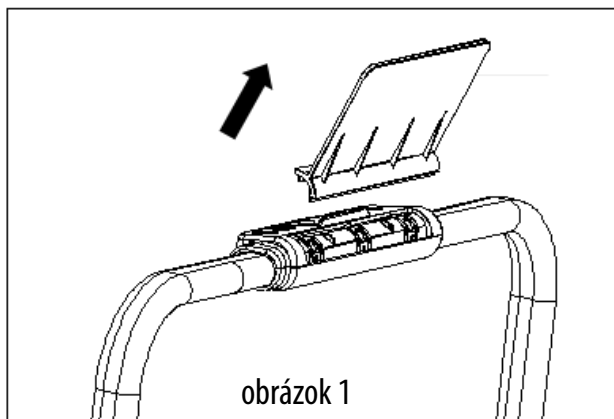
ÚVOD K NASTAVENIU UHLA SKLONU

Sklon bežeckého pásu môžete nastaviť ručným otáčaním pohyblivého kolieska na prednom konci bežeckého pásu (ľavé a pravé pohyblivé koliesko možno nastaviť synchronne). Po nastavení pohyblivého kolieska možno nastaviť nastavovaciu vložku v strede bežeckého pásu podľa rovnosti terénu; Dbajte na to, aby všetky vložky dosadli, inak môže pohyb spôsobiť abnormálne zvuky a zbytočné poškodenie používateľa.

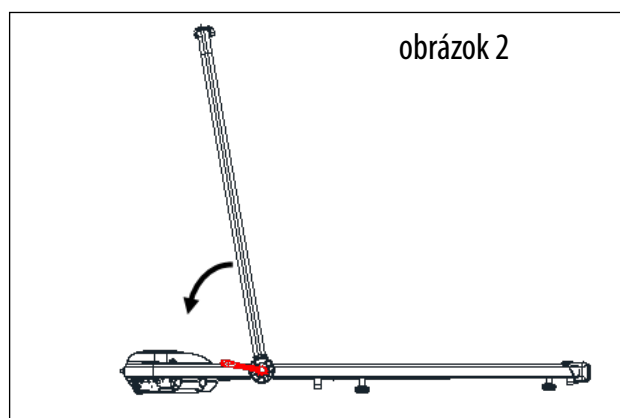
(Poznámka: Odporúča sa používať na tvrdom podklade. Ak sa používa na inom ako tvrdom podklade (napr. koberec), sklon prednej časti bežeckého pásu by sa mal zvýšiť, aby sa zabránilo treniu so softvérom na inom ako tvrdom podklade (napr. koberec). materiálov, čo by spôsobilo zbytočné poškodenie stroja).



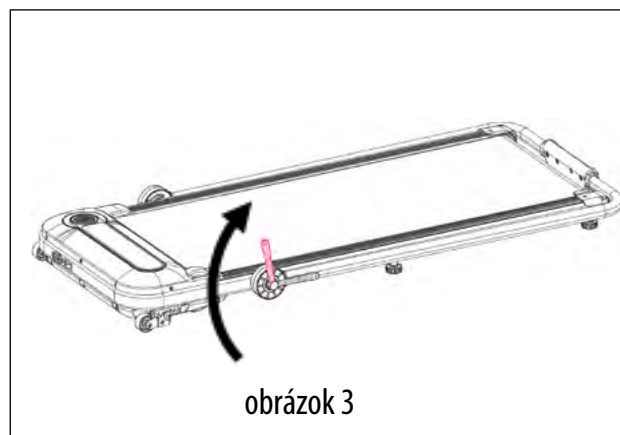
REŽIM CHODIACEJ PODLOŽKY



Ak chcete používať režim chodiacej podložky, najprv zariadenie vypnite. Silou vytiahnite držiak (ako je znázornené na obrázku 1),



pomocou ľavej a pravej rukoväte uvoľnite stĺpik v smere šípky (ako je znázornené na obrázku 2);



sklopte stĺpik a pomocou ľavej a pravej rukoväte zaistite stĺpik v smere šípky (ako je znázornené na obrázku 3)). Nakoniec zapnite zariadenie a na paneli krytu motora sa rozsvieti kontrolka. Potom sa aktivuje režim panelu a môžete ho ovládať pomocou náramku diaľkového ovládania.

ŠPORTOVÉ RADY A POKYNY (ERGONOMIA)

ZAHRIEVACIE A RELAXAČNÉ CVIČENIA

- Úspešný cvičebný program sa skladá z troch častí: rozcvičky, kardio cvičenia a relaxačného cvičenia.
- Zahriatie je veľmi dôležitou súčasťou cvičenia. Zahriatie by sa malo vykonávať pred každým tréningom.
- Zahriatie je veľmi dôležitou súčasťou každého cvičenia a je nevyhnutné sa pred každým cvičením zahriať.
- Opakovanie zahrievacieho cvičenia na konci tréningu môže pomôcť zmierniť bolesť svalov.

ODPORÚČA SA VYKONÁVAŤ VHODNÉ ZAHRIEVACIE A ROZCVIČOVACIE CVIČENIA, AKO JE ZNÁZORNENÉ NA OBRÁZKU NIŽŠIE:



CVIČENIE NA HLAVU

- Najprv vystrite hlavu smerom k pravému ramenu, narovnajete ľavý krk, potom sa raz otočte v smere hodinových ručičiek a dozadu; Vystrite hlavu smerom k ľavému ramenu a raz sa otočte proti smeru hodinových ručičiek. Opakujte takto.

CVIČENIE S POSUNOM

- Zdvihnite ľavé rameno a otočte sa o jedno kolo dozadu, opakujte 5-krát; potom zdvihnite pravé rameno dozadu a opakujte 5-krát, striedavo.



SSTREČINGOVÝ POHYB

- Zdvihnite ruky rovno nad hlavu, potom uchopte pravé zápästie ľavou rukou a vyťahujte sa smerom nahor, kým nebudete cítiť, že pravé zápästie je úplne narovnané, 5 sekúnd pred prechodom na pravú ruku.

CVIČENIE NA NATIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU STEHNA

- Aby ste udržali rovnováhu, pravou rukou sa držte steny, ľavou rukou zdvíhajte ľavú nohu dozadu, pričom päť ľavej nohy držte čo najbližšie k bedrám, 15 sekúnd, potom prejdite na druhú nohu.

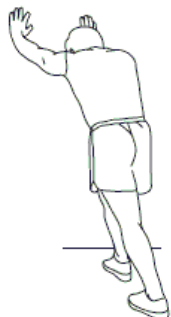


VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

- V sede na podlahe, s oboma chodidlami a chodidlami pri sebe, uchopte obe chodidlá oboma rukami a ťahajte ich dovnútra, aby ste sa dostali čo najbližšie k telu. Pomaly zatlačte na päty oboch chodidiel a v tejto polohe vydržte 15 sekúnd.

NATIAHNUTIE ŠLIACH CHODIDLA

- Sadnite si, narovnajte pravú nohu, pokrčte ľavú nohu, ľavou rukou uchopíte členok a zatlačte dovnútra tak, aby sa ľavé chodidlo dostalo čo najbližšie k telu a chodidlo bolo na vnútornej strane pravého stehna. Potom zatlačte na telo, vystríte ľavú a pravú nohu dopredu, aby ste sa dotkli špičky, čím väčší tlak, tým lepšie. V tejto polohe vydržte 15 sekúnd, potom prejdite na ľavú nohu.



NATIAHNUTIE LÝTOK

- S oboma rukami opretými o stenu umiestnite telo do 45-stupňového uhla k podlahe a striedavo vyťahujte ľavú a pravú nohu dozadu v chôdzi.

NÁVOD NA POUŽITIE

POUŽÍVAJTE ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ PÁS

- Zapojte napájací zdroj, zapnite vypínač (vypínač je červený) (1), rozsvieti sa, potom budete počuť zvuk "pípnutia", potom sa rozsvieti obrazovka.



NASTAVENIE BEZPEČNOSTNÉHO KĽÚČA

- Pred spustením bežeckého pásu umiestnite bezpečnostný zámok úplne na žltý štítok na prístroji; klip bezpečnostného zámku si pripnite na odev. V prípade neočakávanej situácie okamžite odstráňte bezpečnostný zámok, aby sa zastavil chod motora; ak máte v úmysle pokračovať v používaní bežeckého pásu, bezpečnostný zámok vymeňte; vo všetkých prípadoch odstráňte bezpečnostný zámok, aby sa bežecký pás zastavil.

FUNKCIA DISPLEJA

- **ZOBRAZENIE ČASU:** keď svieti kontrolka času, zobrazuje čas behu.
- **ZOBRAZENIE RÝCHLOSTI:** Keď svieti kontrolka rýchlosti, zobrazuje aktuálnu rýchlosť behu.
- **INDIKÁTOR VZDIALENOSTI:** keď indikátor vzdialenosti svieti, zobrazuje akumulovanú vzdialenosť.
- **INDIKÁTOR KALÓRIÍ:** keď svieti indikátor kalórií, zobrazuje nahromadené kalórie.

FUNKČNÉ TLAČIDLÁ

- **START/PAUSE:** Stlačením tohto tlačidla pri zastavení sa chodítko spustí; stlačením tohto tlačidla pri behu sa chodítko zastaví. Stlačte toto tlačidlo znova a chodítko bude pokračovať v behu.
- **STOP:** Stlačte tlačidlo "Stop" počas behu; všetky údaje sa vynulujú, bežecký pás sa po stabilnom zastavení vráti do manuálneho režimu a bežecký pás sa zastaví.
- **SPEED+:** Stlačením tohto tlačidla v režime behu zvýšite rýchlosť behu;
- **SPEED -:** Stlačením tohto tlačidla počas behu znížite rýchlosť behu.

DIALKOVÉ OVLÁDANIE

- Stroj bol spárovaný a pripojený jeden k jednému pred opustením výrobného závodu. (Spôsob párovania: Po zapnutí stlačte a podržte tlačidlo "Start/Pause" na diaľkovom ovládači približne 7 sekúnd, aby sa vykonalo párovanie jeden k jednému (bzučiak zaznie niekoľkokrát za sebou na znak úspešného spárovania). Ak bzučiak nezaznie nepretržite, párovanie nie je úspešné). Úspešné, po úspešnom spárovaní môže diaľkový ovládač diaľkovo ovládať chodítko a v budúcnosti ho nie je potrebné znova párovať; diaľkový ovládač má tlačidlá "Speed +", "Mode", "Speed -", "Start/Pause" a "Stop").
- **Diaľkové ovládanie je možné použiť v režime Chôdza bežiaceho pásu (stĺpik nemá funkciu laktovej opierky, t.j. stĺpik je v zloženom stave.)**
- **Tlačidlo "Speed +":** Stlačením tohto tlačidla počas behu zvýšite rýchlosť behu.
- **Tlačidlo „Mode“ (Režim):** V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla prepínate medzi 3 rôznymi režimami odpočítavania: režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií.
- **Tlačidlo „Speed-“:** Stlačením tohto tlačidla v režime behu znížite rýchlosť behu.
- **Start/Pause:** Stlačením tohto tlačidla počas zastavenia sa chodítko spustí; stlačením tohto tlačidla počas chodu sa chodítko pozastaví. Ak toto tlačidlo stlačíte znova, chodítko bude pokračovať v chode.
- **Tlačidlo Stop (Zastaviť):** Stlačením tohto tlačidla počas chodu sa vymažú všetky údaje a chodítko sa zastaví.

KÓD CHYBOVEJ SPRÁVY

KÓD CHYBY	POPIS	RIEŠENIE
E1	Abnormálna komunikácia	Možná príčina: Komunikácia medzi elektronickým riadením a elektronickými hodinami je zablokovaná, skontrolujte pripojenie každej časti elektronických hodín ku komunikačnej linke spodného ovládača, aby ste sa uistili, že každé jadro je úplne zapojené. Skontrolujte, či kábel medzi elektronickými hodinami a riadiacou jednotkou nie je poškodený, a kábel vymeňte.
E2	Žiadny signál z motora	Možná príčina: Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený a znovu pripojte kábel motora. Skontrolujte, či kábel motora nie je poškodený alebo zapáchajúci a motor vymeňte.
E5	Nadprúdová ochrana	Možné príčiny: prekročenie menovitej záťaže spôsobuje nadmerný prúd, systémová ochrana, alebo je časť bežeckého pásu zaseknutá, čo bráni otáčaniu motora, záťaž je veľká, nadmerný prúd, systémová ochrana; nastavte bežecký pás tak, aby sa znovu spustil. Tiež skontrolujte, či motor nemá prúdový zvuk alebo zápach spáleniny, vymeňte motor alebo vymeňte regulátor, alebo skontrolujte, či špecifikácia napájacieho napätia nie je rozporuplná alebo nízka a opätovne vykonajte test so správnou špecifikáciou napätia.
E6	Elektrický skrat	Možná príčina: Skontrolujte, či je napájacie napätie o 50 % nižšie ako normálne napätie, použite správnu špecifikáciu napätia a stroj znovu otestujte; skontrolujte, či ovládač nemá zápach spáleniny a ovládač vymeňte; skontrolujte, či je pripojený kábel motora a kábel motora znovu pripojte.
E7	Chýba bezpečnostný kľúč	Vložte bezpečnostný kľúč (červený) na správne miesto.

**BEŽECKÝ PÁS JE ŠPORTOVÉ ZARIADENIE, A PRETO SI VYŽADUJE NÁLEŽITÚ ÚDRŽBU A STAROSTLIVOSŤ.
ODPORÚČANIA NA ÚDRŽBU A SERVIS SÚ NASLEDOVNÉ:**

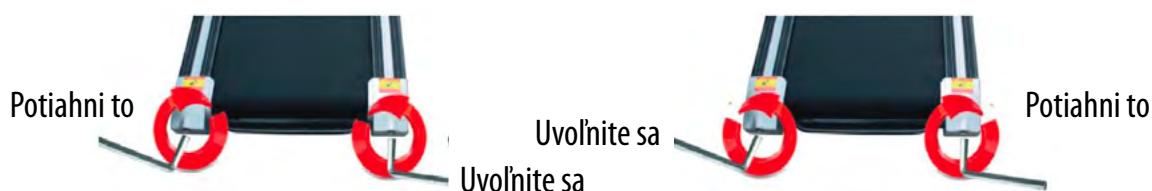
- 1. Z dôvodu opotrebovania a poškodenia je potrebná častá kontrola; opotrebované alebo poškodené príslušenstvo (ako je motor, elektrické ovládanie, napájací kábel, dopravný pás), po údržbe alebo odbornej údržbe je úroveň bezpečnosti pri používaní rovnaká ako pri opustení továrne.**
- 2. Okamžite vymeňte chybné diely a opravte zariadenie v režime nečinnosti (napríklad napájací kábel)**
- 3. Venujte zvláštnu pozornosť častiam, ktoré sa najľahšie opotrebovávajú (napr. dopravný pás)**

RUTINNÁ ÚDRŽBA

- Aspoň 2× ročne otvorte kryt motora, aby ste ho vyčistili. Úplné vyčistenie predĺži životnosť bežeckého pásu. Vyčistite expozíciu na oboch stranách bežeckého pásu, aby ste znížili hromadenie nečistôt pod bežeckým pásom. Dbajte na to, aby bol behúň čistý a aby sa pod behúň a pod opotrebovaný behúň nedostali cudzie predmety. Povrch behúňa by sa mal drhnúť vlhkou handričkou s mydlom. Dbajte na to, aby ste nepostriekali žiadne elektrické súčasti ani pod bežeckým pásom.
- UPOZORNENIE: PRED ČISTENÍM, ÚDRŽBOU ALEBO PREMIESTŇOVANÍM BEŽECKÉHO PÁSU NEZABUDNITE BEŽECKÝ PÁS ODPOJIŤ OD ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.**

AKO NASTAVIŤ ODCHÝLKU BEŽECKÉHO PÁSU

- Bežecký pás položte na zem. Nechajte bežecký pás bežať rýchlosťou 6 km/h.
- Ak je dopravný pás bližšie k ľavej strane:** otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom otočte nastavovaciu skrutku vpravo o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (obrázok A).
- Ak je bežecký pás bližšie k pravej strane:** otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek (obrázok B).



Obrázok A: Dopravníkový pás je bližšie k ľavej strane

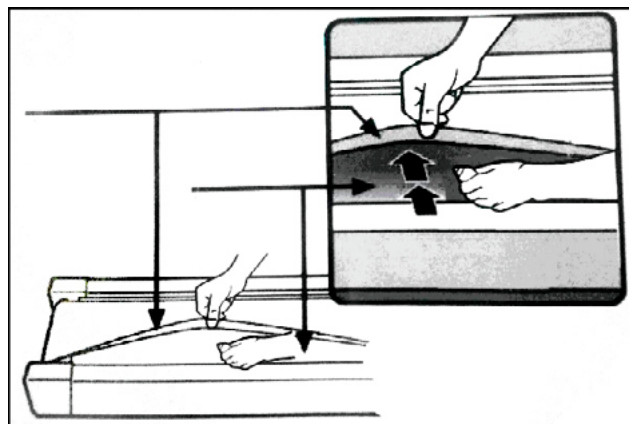
Obrázok B: Dopravníkový pás je bližšie k pravej strane

PRIDAJTE MAZACÍ OLEJ DO BEHÚŇA NASLEDOVNE

- Bežecký pás je z výroby vopred namazaný mazacím olejom. Trecia sila medzi bežeckým pásom a behúňom má zásadný vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežeckého pásu, preto by sa mal mazací olej pravidelne aplikovať.
- Ľahkí používatelia (<3 hodiny týždenne) raz za 10 mesiacov;**
- Ťažkí používatelia (>7 hodín týždenne) raz za 5 mesiacov.**

AKO PRIDAŤ MAZACÍ OLEJ

- KROK 1:** Najprv zdvihnite pás chodítka smerom nahor.
- KROK 2:** Otvorte fľašu s mazacím olejom a vytlačte mazací olej na chodítko, ako je znázornené na obrázku.



Vă mulțumim că ați ales produsul nostru!

Produsele Pepita sunt fabricate la cea mai înaltă calitate și cu cea mai recentă tehnologie. Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele informații înainte de a începe antrenamentul și să păstrați ghidul pentru referințe viitoare. Funcționarea în siguranță a echipamentului poate fi garantată numai dacă sunt respectate avertismentele generale de siguranță și de prevenire a accidentelor și instrucțiunile de siguranță. Nu se acceptă nicio răspundere pentru daunele rezultate din utilizarea sau operarea necorespunzătoare!

Vă rugăm să vă asigurați că toți utilizatorii aparatului au citit și înțeles instrucțiunile din acest manual. Păstrați acest manual într-un loc sigur, astfel încât să îl puteți accesa ori de câte ori este necesar.

PRECAUȚII DE SIGURANȚĂ ȘI AVERTISMENT

Pentru siguranța dvs. și pentru a evita accidentele, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare.

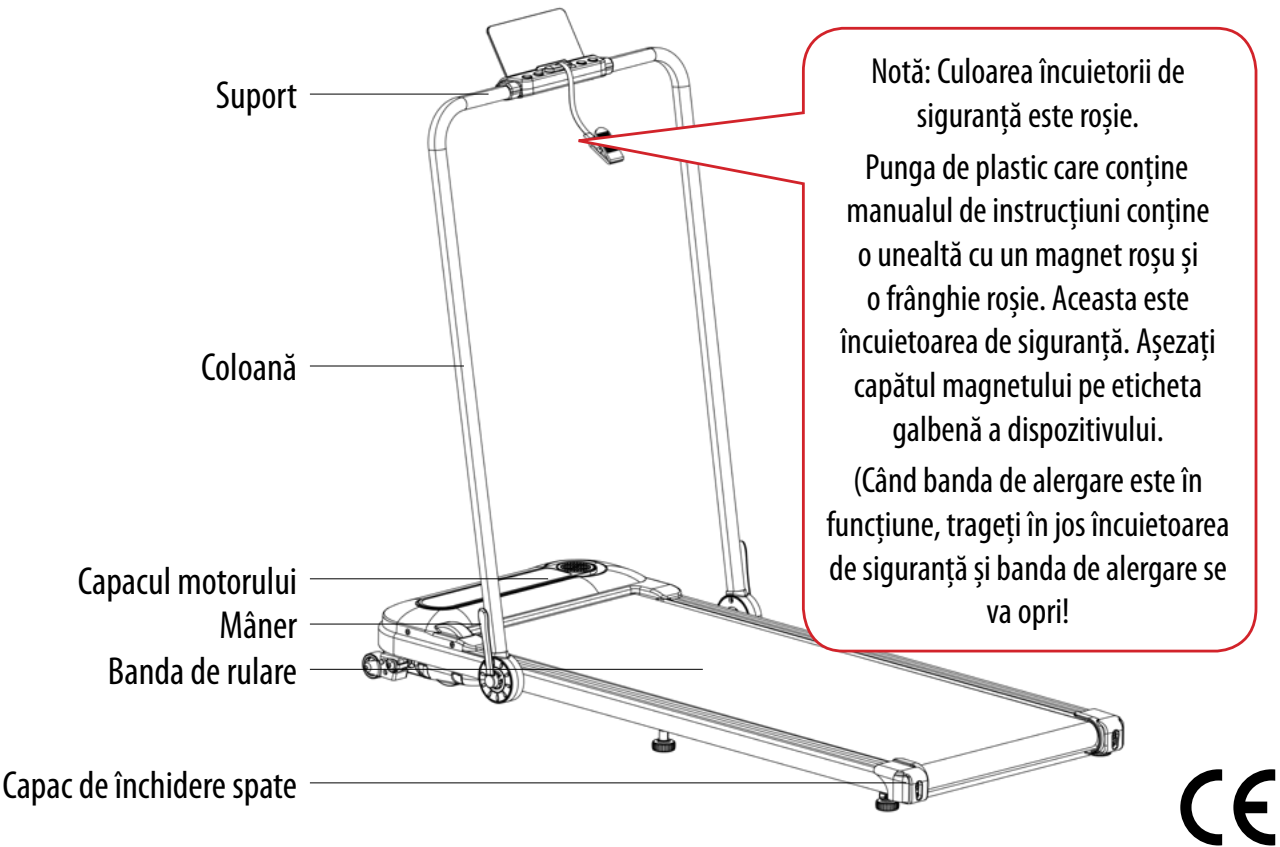
Instrucțiuni de siguranță. Acest produs a fost proiectat și fabricat cu grijă, dar vă rugăm să țineți cont de instrucțiunile de mai jos.

Aparatul trebuie utilizat în interior, pe un teren plan, pentru a evita umezeala și stropirea cu apă a aparatului. Nu așezați obiecte străine pe mașină. Trebuie să existe o zonă de lucru sigură de 0,5 m (500 mm) în față și pe fiecare parte și de 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) la capăt, potrivită pentru sărituri de urgență. (Sărituri de urgență: în timp ce vă sprijiniți corpul și vă țineți de balustradă, urcați pe balustrada laterală cu picioarele și săriți de pe mașină dintr-o parte.)

- Acest produs este o bandă de alergare electrică; Interval de vârstă.
- Acest produs nu este potrivit pentru persoanele cu handicap sau pentru copii; dacă nu vă simțiți bine sau aveți un handicap mintal, nu utilizați produsul decât sub supravegherea sau îndrumarea unei persoane responsabile de siguranța dumneavoastră. ----În caz contrar, există riscul de rănire.
- Vă rugăm să păstrați uleiul de lubrifiere (dacă există) din sacul pentru accesorii departe de îndemâna copiilor. Dacă îl înghițiți accidental sau vă intră în ochi, vă rugăm să spălați cu apă și să solicitați sfatul medicului.
- Priza de rețea trebuie să fie fiabil legată la pământ, iar priza trebuie să aibă un circuit separat și să evitați partajarea cu alte echipamente electrice;
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de către producător, departamentul său de întreținere sau un departament similar pentru a evita pericolul;
- Nu utilizați banda de alergare într-un loc prăfuit și mențineți o anumită umiditate în cameră pentru a evita electricitatea statică puternică, în caz contrar aceasta poate interfera cu funcționarea normală a ceasului electronic și a controlerului; vă rugăm să utilizați accesorii originale și este strict interzisă înlocuirea acestora fără permisiune.
- Țineți-vă mâinile departe de toate piesele în mișcare și nu vă așezați mâinile sau picioarele în spațiul de sub banda de alergare.
- Nu plasați cablul de alimentare în apropierea obiectelor fierbinți sau în mișcare; nu utilizați produsul în aer liber, în condiții de umiditate ridicată sau în lumina soarelui.
- Scoateți banda de alergare din priză înainte de a o muta. Persoanele neprofesioniste nu trebuie să dezambeleze aparatul fără permisiune, în caz contrar pot apărea consecințe grave;

- Înainte de a utiliza banda de alergare, verificați dacă îmbrăcămintea este încheiată cu nasturi sau fermoar, sau dacă îmbrăcămintea este prea largă.
- Dacă observați orice anomalie, cum ar fi disconfort în timpul utilizării, vă rugăm să întrerupeți exercițiul și să solicitați sfatul medicului;
- Acest produs nu trebuie utilizat pentru perioade lungi de timp, deoarece utilizarea prelungită poate supraîncălzi cu ușurință echipamentul electric al aparatului de alergat și provoca defecțiuni electrice.
- Utilizați prize calificate pentru a evita pericolul. Dacă fișa și priza nu sunt compatibile, nu atingeți fișa și solicitați unui electrician să se ocupe de ea.
- Acest produs este pentru uz casnic, nu pentru instruire și testare profesională sau în scopuri medicale.
- Nu utilizați în condițiile în care carcasa exterioară este fisurată, fisurată și detașată (structura internă expusă) sau partea sudată este fisurată.
- Nu săriți pe sau de pe aparat în timpul exercițiilor. ---- Căderea poate cauza răni.
- Nu utilizați după masă, când sunteți obosit sau în condiții fizice precare. ---- Poate dăuna sănătății;
- Nu permiteți ca diblurile, resturile sau umezeala să se lipească de fișa de alimentare --- Poate provoca șoc electric sau scurtcircuit, incendiu. Nu utilizați niciodată cu mâinile ude!
- Vă rugăm să scoateți fișa de alimentare din priză atunci când nu o utilizați. - Praful și umezeala vor provoca îmbătrânirea izolației, rezultând un incendiu de scurgere.
- Produsul trebuie să fie legat la pământ. În caz de defecțiune, legarea la pământ asigură calea cu cea mai mică rezistență pentru curent, reducând riscul de electrocutare.
- Acest produs este din clasa H. Dacă aveți îndoieli cu privire la legarea la pământ corectă a produsului, vă rugăm să solicitați unui electrician calificat să o verifice.

SCURTĂ DESCRIERE A PRODUSULUI

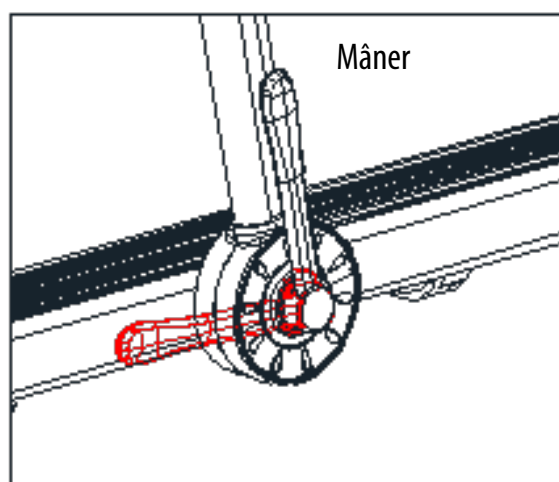
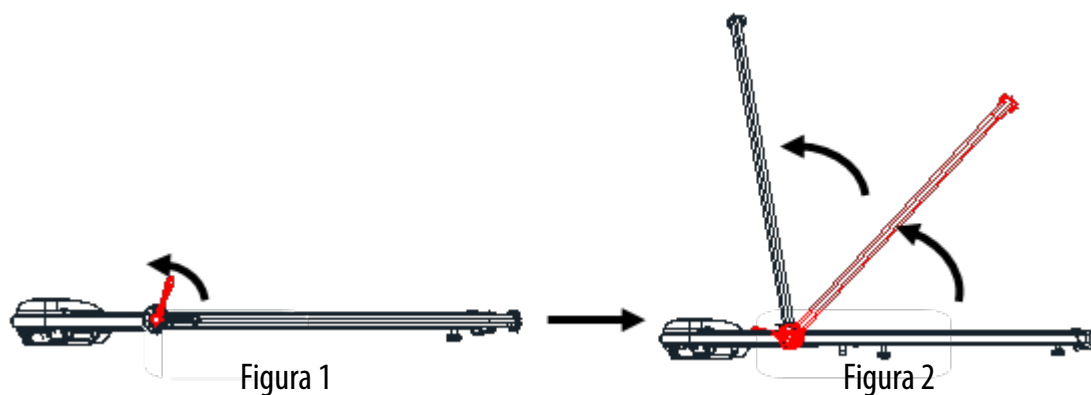


Parametri principali și lista de piese								
No.	Nume	Valoare			No.	Nume	Valoare	
1	Tensiune de intrare	220-240 V~ 50-60 Hz			5	Performanța motorului	0,85 LE	
2	Viteză	1.0-6 km/h(walking) 1.0-10 km/h(running)			6	Capacitate max	95 kg	
3	Suprafața benzii de rulare	430x1050 mm			7	Dimensiune carton	1275x630x1060 mm	
4	Mărimea	1275x630x1060 mm			8	Greutate netă greutate brută	22 kg / 26 kg	
9	Standarde relevante	EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021						
Lista de ambalare								
No.	Nume	Unitate	Cantitate		No.	Nume	Unitate	Cantitate
1	Banda de alergare	set	1		2	Geanta de accesorii	set	1
Lista accesoriilor								
No.	Nume	Unitate	Cantitate		No.	Nume	Unitate	Cantitate
1	Suport telefon/tableta	buc	1		4	Ulei de silicon	buc	1
2	Telecomanda	buc	1		5	Ghidul utilizatorului	buc	1
3	Cheie de securitate	buc	1		6	Cheie hexagonală de 5 mm	buc	1

INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

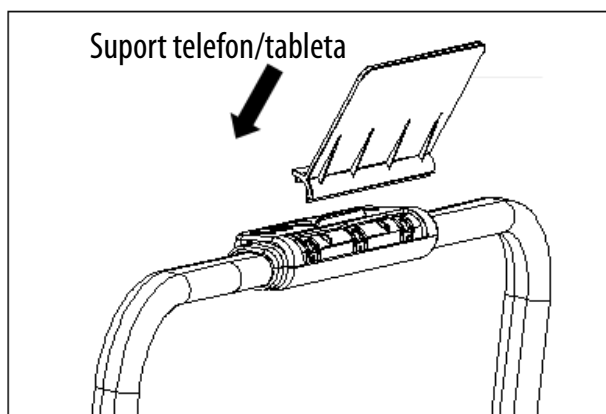
Pasul 1.

- Ridicați mașina din ambalaj, așezați-o pe sol, apoi eliberați mânerul din stânga și din dreapta în direcția săgeții (Figura 1) și pliați-o în sus în poziția prezentată în Figura 2. (Aveți grijă să nu vă ciupiți mâna la plierea inferioară).



PASUL 2.

- Folosind mânerul din stânga și din dreapta, fixați coloana în direcția săgeții.

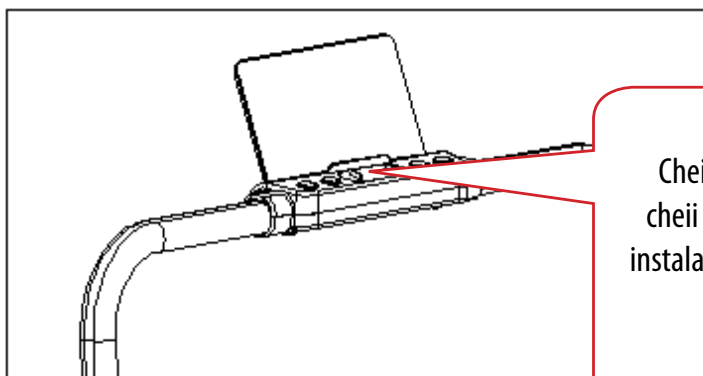


PASUL 3.

- Introduceți suportul în fanta corespunzătoare cardului de pe partea din spate a ceasului electronic; așa cum se arată în figura de mai jos:

Pasul 4.

- Plasați lacătul de siguranță în poziția prezentată în imagine și apăsați butonul de pornire înainte ca mașina să pornească. (Notă: banda de alergare poate porni normal numai când plasați cheia de siguranță pe eticheta galbenă din mijlocul panoului de control.)



Cheie de securitate: Culoarea cheii de securitate este roșie, la instalare, vă rugăm să o plasați pe câmpul galben.

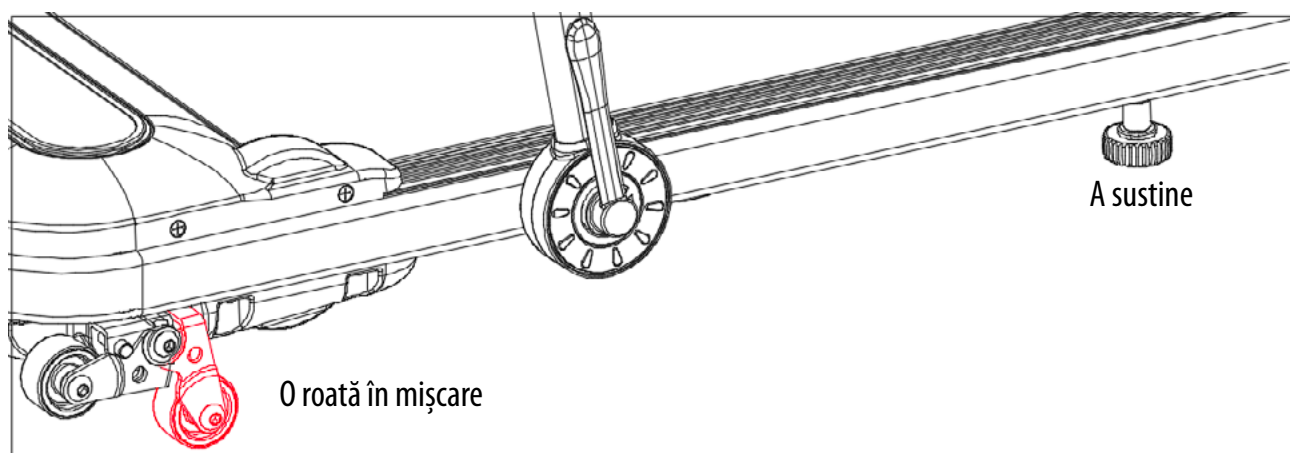


Notă: Porniți mașina numai după ce v-ați asigurat că totul a fost instalat în conformitate cu cerințele de mai sus și ați verificat că nu există defecte.

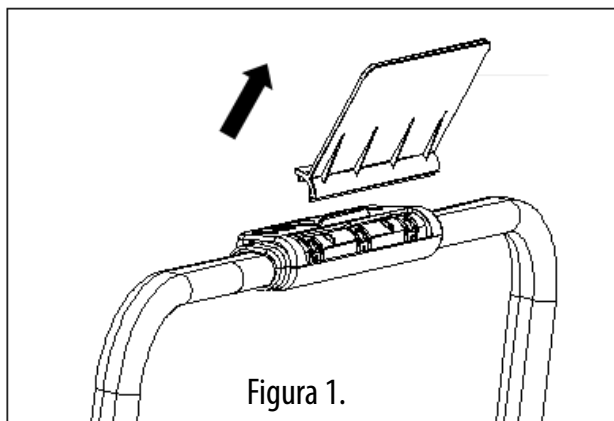
INTRODUCERE LA REGLAREA UNGHIULUI DE ÎNCLINARE

Puteți regla înclinarea benzii de alergare prin rotirea manuală a roții mobile din capătul din față al benzii de alergare (roțile mobile din stânga și din dreapta pot fi reglate sincron). După reglarea roții mobile, inserția de reglare din mijlocul benzii de alergare poate fi reglată în funcție de planeitatea solului; Asigurați-vă că toate inserțiile sunt aterizate, altfel mișcarea poate provoca zgomote anormale și daune inutile utilizatorului.

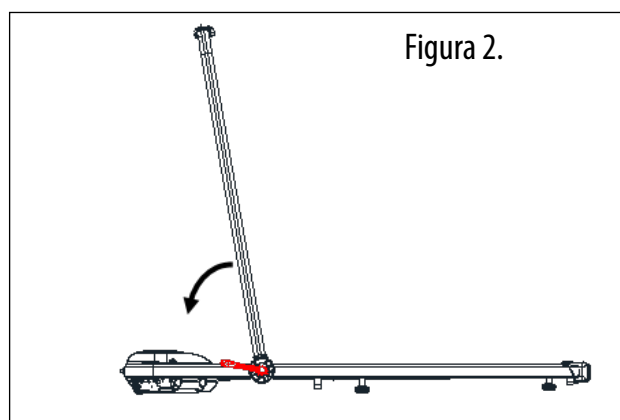
(Notă: Recomandat pentru utilizare pe teren dur. Dacă se utilizează pe un sol care nu este dur (de exemplu, covor), panta capătului din față al benzii de alergare trebuie mărită pentru a evita frecarea cu software-ul pe un sol care nu este dur (de exemplu, covor). materialele, provocând deteriorarea inutilă a mașinii).



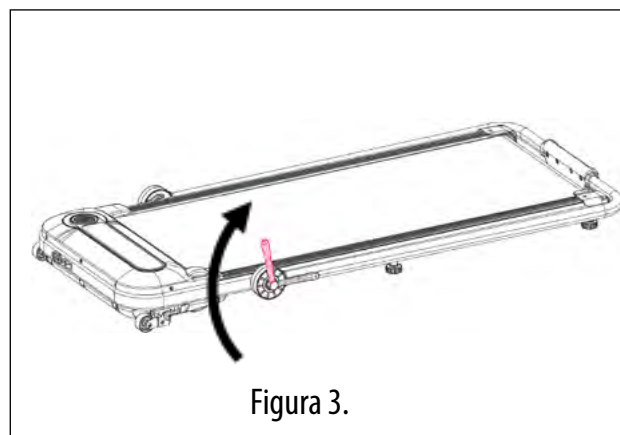
MODUL BANC DE MERS



pentru a utiliza modul pernă de mers, opriți mai întâi dispozitivul. Scoateți suportul cu forța (după cum se arată în Figura 1),



utilizați mânerul din stânga și din dreapta pentru a slăbi stâlpul în direcția săgeții (după cum se arată în Figura 2);



îndoți stâlpul în jos și utilizați mânerul din stânga și din dreapta pentru a bloca stâlpul în direcția săgeții (după cum se arată în Figura 3)). În cele din urmă, porniți dispozitivul și indicatorul luminos de pe panoul capacului motorului se va aprinde. Modul panou va fi apoi activat și îl puteți acționa cu brățara telecomenzii.

CONSILIERE ȘI ORIENTĂRI SPORTIVE (ERGONOMIE)

ÎNCĂLZIRE ȘI EXERCIȚII DE RELAXARE

- Un program de exerciții de succes constă din trei părți: încălzire, exerciții cardio și exerciții de relaxare.
- Încălzirea este o parte foarte importantă a exercițiilor fizice. Încălzirea trebuie făcută înainte de fiecare antrenament.
- Încălzirea este o parte foarte importantă a oricărui antrenament și este esențial să vă încălziți înainte de fiecare exercițiu.
- Repetarea exercițiului de încălzire la sfârșitul unui antrenament poate ajuta la ameliorarea durerilor musculare.

ESTE RECOMANDAT SĂ EFECTUAȚI EXERCIȚIILE DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE DESCĂRCARE CORESPUNZĂTOARE, AȘA CUM SE ARATĂ ÎN DIAGRAMA DE MAI JOS:



EXERCIȚIUL PENTRU CAP

- Întindeți mai întâi capul spre umărul drept, îndreptați gâtul stâng, apoi rotiți în sensul acelor de ceasornic și înapoi o dată; Întindeți capul spre umărul stâng și rotiți în sens antiorar o dată. Repetați astfel.

EXERCIȚIU DE DEPLASARE

- Ridicați umărul stâng și întoarceți-l o tură, repetați de 5 ori; apoi ridicați umărul drept înapoi și repetați de 5 ori, alternând.



MIȘCARE DE ÎNTINDERE

- Ridicați mâinile drept deasupra capului, apoi prindeți încheietura mâinii drepte cu mâna stângă și întindeți în sus până când simțiți că încheietura mâinii drepte este complet întinsă, 5 secunde înainte de a trece la mâna dreaptă.

EXERCIȚIU DE ÎNTINDERE A CVADRICEPSULUI

- Pentru a menține echilibrul, țineți peretele cu mâna dreaptă, ridicați piciorul stâng în spate cu mâna stângă, ținând călcâiul piciorului stâng cât mai aproape de șold, timp de 15 secunde, apoi treceți la celălalt picior.

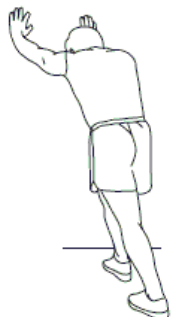


ÎNTINDERE ÎN INTERIORUL COAPSEI

- Stând pe podea, cu ambele picioare și tălpile apropiate, prindeți ambele picioare cu ambele mâini și trageți spre interior pentru a ajunge cât mai aproape de corp. Împingeți încet în jos călcăiele ambelor picioare și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA TENDONULUI PICIORULUI

- Așezați-vă, întindeți piciorul drept, îndoiți piciorul stâng, prindeți glezna cu mâna stângă și împingeți spre interior, astfel încât piciorul stâng să fie cât mai aproape de corp și talpa piciorului să fie pe interiorul coapsei drepte. Apoi apăsați în jos pe corp, întinzând piciorul stâng și drept înainte pentru a atinge degetul de la picior, cu cât mai multă presiune cu atât mai bine. Mențineți această poziție timp de 15 secunde, apoi treceți la piciorul stâng.



ÎNTINDEREA GAMBEI

- Cu ambele mâini sprijinite pe perete, poziționați corpul la un unghi de 45 de grade față de podea și întindeți alternativ picioarele stâng și drept înapoi într-o mișcare de mers.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

UTILIZAȚI O BANDĂ DE ALERGARE ELECTRICĂ

- Conectați sursa de alimentare, porniți comutatorul (comutatorul este roșu) (1), acesta se va aprinde, apoi veți auzi un sunet "bip", apoi ecranul se va aprinde.



CONFIGURAREA CHEII DE SECURITATE

- Înainte de a porni banda de alergare, așezați lacătul de siguranță complet peste eticheta galbenă de pe aparat; prindeți clema lacătului de siguranță pe hainele dumneavoastră. În cazul unei situații neașteptate, scoateți imediat încuietoarea de siguranță pentru a opri funcționarea motorului; dacă intenționați să continuați să utilizați banda de alergare, vă rugăm să înlocuiți încuietoarea de siguranță; în toate cazurile, scoateți încuietoarea de siguranță pentru a opri banda de alergare.

FUNCȚIA DE AFIȘARE

- AFIȘAREA TIMPULUI:** atunci când indicatorul luminos de timp este aprins, acesta afișează timpul de funcționare.
- AFIȘAREA VITEZEI:** atunci când indicatorul luminos de viteză este aprins, acesta afișează viteza curentă de alergare.
- INDICATOR DE DISTANȚĂ:** atunci când indicatorul de distanță este aprins, acesta afișează distanța acumulată.
- INDICATOR DE CALORII:** atunci când indicatorul luminos de calorii este aprins, acesta afișează kaloriile acumulate.

BUTOANE FUNCȚIONALE

- **START/PAUSE:** Apăsați acest buton atunci când este oprit, Walker-ul va porni; apăsați acest buton atunci când alergați, Walker-ul se va opri. Apăsați din nou acest buton și Walker va continua să ruleze.
- **STOP:** Apăsați butonul "Stop" în timp ce banda de alergare rulează; toate datele vor fi resetate, banda de alergare va reveni la modul manual după o oprire stabilă, iar banda de alergare se va opri.
- **SPEED+ (VITEZĂ+):** Apăsați acest buton în modul de alergare pentru a crește viteza de alergare;
- **SPEED- (VITEZĂ -):** Apăsați acest buton în timpul alergării pentru a reduce viteza de alergare.

FUNCȚIONAREA TELECOMENZII

- Mașina a fost împerecheată și conectată unu-la-unu înainte de a părăsi fabrica. (Metoda de împerechere: după pornire, apăsați și mențineți apăsat butonul "Start/Pause" de pe telecomandă timp de aproximativ 7 secunde pentru a efectua împerecherea unu-la-unu (buzzerul va suna de mai multe ori succesiv pentru a indica împerecherea reușită). Dacă soneria nu sună continuu, împerecherea nu este reușită) Reușită), după o împerechere reușită, telecomanda poate controla de la distanță mersul și nu este nevoie să fie împerecheată din nou în viitor; telecomanda are butoanele "Speed +", "Mode", "Speed -", "Start/Pause" și "Stop".)
- **Telecomanda poate fi utilizată în modul Mers pe jos al benzii de alergare (coloana nu are funcție de cotieră, adică coloana este în stare pliată.)**
- **Tasta Speed +:** apăsați această tastă în timpul alergării pentru a crește viteza de alergare.
- **Tasta Mode (Mod):** în modul standby, apăsați această tastă pentru a comuta între 3 moduri diferite de numărătoare inversă: modul de numărătoare inversă a timpului, modul de numărătoare inversă a distanței, modul de numărătoare inversă a caloriilor.
- **Tasta Speed-:** Apăsați această tastă în modul de alergare pentru a reduce viteza de alergare.
- **Start/Pause:** Apăsarea acestei taste în timp ce sunteți oprit va porni Walker; apăsarea acestei taste în timp ce alergați va pune Walker în pauză. Apăsați .
- **Buton de Stop:** Apăsați acest buton în timp ce Walker rulează, toate datele vor fi șterse și Walker se va opri.

CODUL MESAJULUI DE EROARE

CODUL DE EROARE	DESCRIERE	SOLUȚIE
E1	Comunicare anormală	Cauză posibilă: Comunicarea dintre controlul electronic și ceasul electronic este blocată, verificați conexiunea fiecărei secțiuni a ceasului electronic la linia de comunicare a controlerului inferior pentru a vă asigura că fiecare miez este conectat complet. Verificați dacă cablul dintre ceasul electronic și controler nu este rupt și înlocuiți cablul.
E2	Niciun semnal de la motor	Cauza posibilă: Verificați dacă cablul motorului este conectat corect și reconectați cablul motorului. Verificați dacă cablul motorului nu este deteriorat sau mirositor și înlocuiți motorul.
E5	Protecție la supracurent	Cauze posibile: depășirea sarcinii nominale provoacă un curent excesiv, protecția sistemului, sau o parte a benzii de alergare este blocată, împiedicând motorul să se rotească, sarcina este mare, curent excesiv, protecția sistemului; reglați banda de alergare pentru a reporni. De asemenea, verificați dacă motorul are un sunet de curgere sau miros de ars, înlocuiți motorul sau înlocuiți controlerul sau verificați dacă specificația tensiunii de alimentare nu este inconsistentă sau scăzută și retestați cu specificația corectă a tensiunii.
E6	Scurtcircuit electric	Cauză posibilă Verificați dacă tensiunea de alimentare este cu 50% mai mică decât tensiunea normală, utilizați specificația de tensiune corectă și retestați mașina; Verificați dacă controlerul are un miros de arsură și înlocuiți controlerul; Verificați dacă cablul motorului este conectat și reconectați cablul motorului.
E7	Lipsa cheii de siguranță	Introduceți cheia de siguranță (roșie) în locul corect.

BANDA DE ALERGARE ESTE O PIESĂ DE ECHIPAMENT SPORTIV ȘI, PRIN URMARE, NECESITĂ ÎNTREȚINERE ȘI ÎNGRIJIRE CORESPUNZĂTOARE. RECOMANDĂRILE DE ÎNTREȚINERE ȘI SERVICE SUNT URMĂTOARELE:

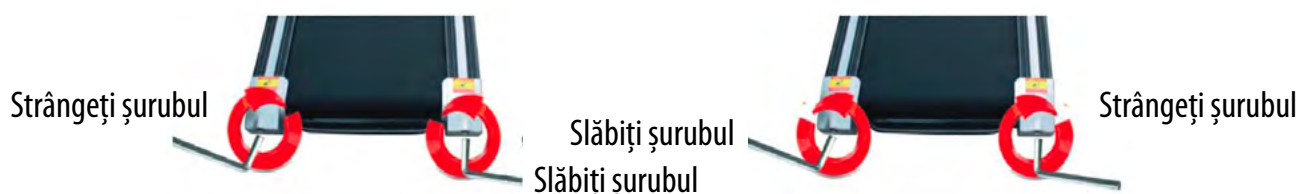
- 1. Din cauza uzurii și deteriorării, este necesară o inspecție frecventă; accesorii uzate sau deteriorate (cum ar fi motor, control electric, cablu de alimentare, bandă transportoare), după întreținere sau întreținere profesională, nivelul de siguranță de utilizare este același ca atunci când a părăsit fabrica.**
- 2. Înlocuiți imediat piesele defecte și reparați echipamentul în modul inactiv (cum ar fi cablul de alimentare)**
- 3. Acordați o atenție deosebită pieselor care se uzează cel mai ușor (de exemplu, bandă transportoare)**

ÎNTREȚINERE DE RUTINĂ

- Deschideți capacul motorului de cel puțin 2 ori pe an pentru a curăța motorul. O curățare completă va prelungi durata de viață a benzii de alergare. Curățați expunerea pe ambele părți ale benzii de rulare pentru a reduce acumularea de murdărie sub banda de rulare. Asigurați-vă că banda de rulare este curată și evitați să introduceți obiecte străine sub banda de rulare și sub banda de rulare uzată. Suprafața benzii de rulare trebuie frecată cu o cârpă umedă cu săpun. Aveți grijă să nu stropiți componentele electrice sau sub cureaua benzii de rulare.
- **AVERTISMENT: ASIGURAȚI-VĂ CĂ DECONECTAȚI BANDA DE RULARE DE LA PRIZĂ ÎNAINTE DE A CURĂȚA, ÎNTREȚINE SAU MUTA BANDA DE RULARE.**

CUM SE REGLEAZĂ DEVIATIA CURELEI BENZII DE ALERGARE

- Așezați banda de alergare plat pe sol. Lăsați banda de alergare să ruleze la 6km/h.
- **Dacă banda rulantă este mai aproape de partea stângă:** rotiți șurubul de reglare din stânga cu 1/2 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din dreapta cu 1/2 de tură în sens invers acelor de ceasornic.
- **Dacă banda este mai aproape de partea dreaptă:** rotiți șurubul de reglare din dreapta cu 1/2 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu 1/2 de tură în sens antiorar (imaginea B)



Imagine A: Cureaua este mai aproape de partea stângă

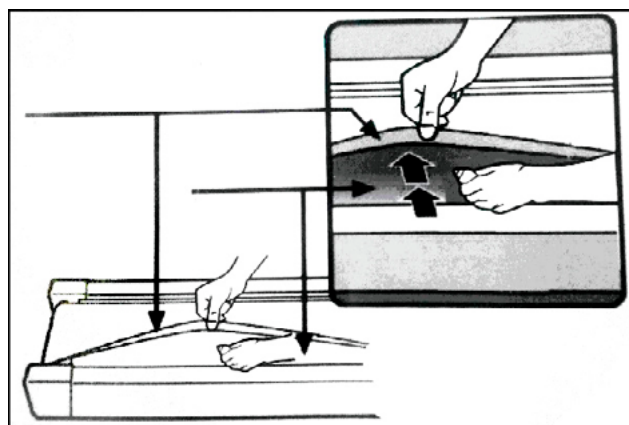
Imagine B: Cureaua este mai aproape de partea dreaptă

ADĂUGAȚI ULEIUL DE LUBRIFIERE PENTRU BANDA DE RULARE DUPĂ CUM URMEAZĂ

- Banda de alergare este pre-lubrifiată cu ulei lubrifiant în fabrică. Forța de frecare dintre banda de alergare și banda de alergare are un impact major asupra duratei de viață și performanței benzii de alergare electrice, astfel încât uleiul lubrifiant trebuie aplicat în mod regulat.
- **Utilizatorii ușori (<3 ore pe săptămână) o dată la 10 luni;**
- **Utilizatorii grei (>7 ore pe săptămână) o dată la 5 luni.**

CUM SĂ ADĂUGAȚI ULEIUL LUBRIFIANT

- **PASUL 1:** Mai întâi ridicați cureaua Walkerului în sus.
- **PASUL 2:** Deschideți sticla de ulei lubrifiant și stoarceți uleiul lubrifiant peste Walker, așa cum se arată în diagramă.



Danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!

Pepita-Produkte werden in höchster Qualität und mit der neuesten Technologie hergestellt. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen, und bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungshinweise und Sicherheitsvorschriften beachtet werden. Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Betrieb entstehen, wird keine Haftung übernommen!

Vergewissern Sie sich, dass alle Benutzer des Geräts die Anweisungen in dieser Anleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit darauf zugreifen können.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND WARNUNG

Zu Ihrer Sicherheit und um Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Anweisungen vor dem Gebrauch sorgfältig durch.

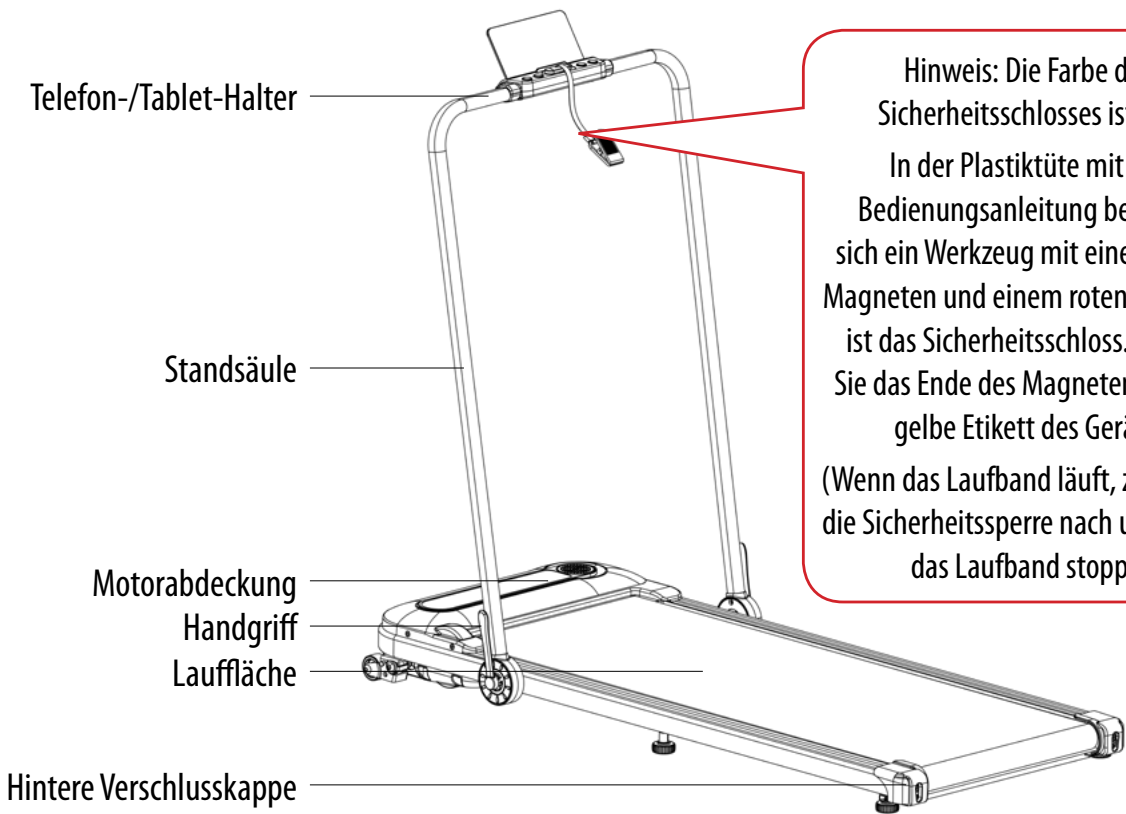
Sicherheitshinweise. Dieses Produkt wurde mit Sorgfalt entwickelt und hergestellt, aber bitte beachten Sie die folgenden Hinweise.

Das Gerät muss in Innenräumen auf ebenem Boden verwendet werden, um Feuchtigkeit und Spritzwasser auf dem Gerät zu vermeiden. Stellen Sie keine Fremdkörper auf die Maschine. Es muss ein sicherer Arbeitsbereich von 0,5 m (500 mm) an der Vorderseite und an jeder Seite und 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) am Ende vorhanden sein, der für einen Notsprung geeignet ist. (Notsprung: Während Sie Ihren Körper stützen und sich am Handlauf festhalten, treten Sie mit den Füßen auf den Seitenholm und springen Sie von einer Seite aus von der Maschine.)

- Dieses Produkt ist ein elektrisches Laufband; Altersbereich.
- Dieses Produkt ist nicht für Behinderte oder Kinder geeignet. Wenn Sie krank oder geistig behindert sind, benutzen Sie das Gerät nur unter Aufsicht oder Anleitung einer Person, die für Ihre Sicherheit verantwortlich ist. ----Bei Nichtbeachtung kann es zu Verletzungen kommen.
- Bitte bewahren Sie das Schmieröl (falls vorhanden) in der Zubehörtasche außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Sollten Sie es versehentlich verschlucken oder in die Augen bekommen, spülen Sie es bitte mit Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Die Netzsteckdose muss zuverlässig geerdet sein, und die Steckdose muss einen separaten Stromkreis haben und darf nicht mit anderen elektrischen Geräten geteilt werden;
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, sollte es durch den Hersteller, seine Wartungsabteilung oder eine ähnliche Abteilung ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden;
- Benutzen Sie das Laufband nicht an einem staubigen Ort und halten Sie eine gewisse Luftfeuchtigkeit im Raum ein, um starke statische Elektrizität zu vermeiden, da diese sonst den normalen Betrieb der elektronischen Uhr und des Controllers stören kann; verwenden Sie bitte Originalzubehör und es ist strengstens verboten, dieses ohne Erlaubnis zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern und stellen Sie Ihre Hände oder Füße nicht in den Raum unter dem Laufband.
- Legen Sie das Netzkabel nicht in die Nähe von heißen oder sich bewegenden Gegenständen; verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder im Sonnenlicht.

- Ziehen Sie den Netzstecker des Laufbandes, bevor Sie es transportieren. Nichtfachleute dürfen das Gerät nicht ohne Erlaubnis zerlegen, andernfalls kann dies ernsthafte Folgen haben;
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Laufbandes, dass die Kleidung zugeknöpft oder mit einem Reißverschluss verschlossen ist bzw. dass die Kleidung nicht zu weit ist.
- Sollten Sie während der Benutzung des Laufbandes Anomalien wie z. B. Unwohlsein feststellen, beenden Sie bitte das Training und suchen Sie einen Arzt auf;
- Dieses Produkt sollte nicht über einen längeren Zeitraum verwendet werden, da eine längere Nutzung leicht zu einer Überhitzung der elektrischen Ausrüstung des Laufbandes und damit zu einem elektrischen Ausfall führen kann.
- Verwenden Sie qualifizierte Steckdosen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn Stecker und Steckdose nicht kompatibel sind, berühren Sie den Stecker nicht und lassen Sie ihn von einem Elektriker behandeln.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch und nicht für professionelle Trainings- und Testzwecke oder medizinische Zwecke bestimmt.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in einem Zustand, in dem das äußere Gehäuse Risse aufweist, gerissen ist und sich gelöst hat (die innere Struktur liegt frei) oder in dem die Schweißnaht Risse aufweist.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf das Gerät oder vom Gerät herunter. ---- Ein Sturz kann zu Verletzungen führen.
- Nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder in schlechter körperlicher Verfassung benutzen. ---- Kann zu Gesundheitsschäden führen;
- Achten Sie darauf, dass keine Dübel, Fremdkörper oder Feuchtigkeit am Netzstecker haften bleiben --- Kann zu Stromschlag, Kurzschluss oder Feuer führen. Niemals mit nassen Händen benutzen!
- Bitte ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen - Staub und Feuchtigkeit lassen die Isolierung altern, was zu einem Leckbrand führen kann.
- Das Gerät muss geerdet werden. Im Falle einer Störung stellt die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den Strom dar, wodurch die Gefahr eines elektrischen Schlages verringert wird.
- Dieses Produkt gehört zur Klasse H. Wenn Sie Zweifel an der korrekten Erdung des Produkts haben, bitten Sie einen qualifizierten Elektriker, diese zu überprüfen.

KURZBESCHREIBUNG DES PRODUKTS

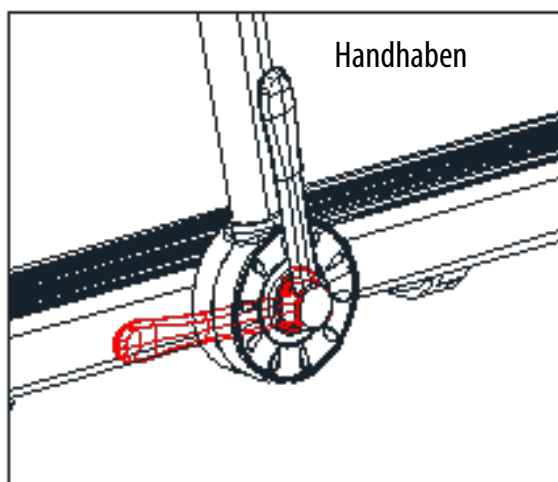
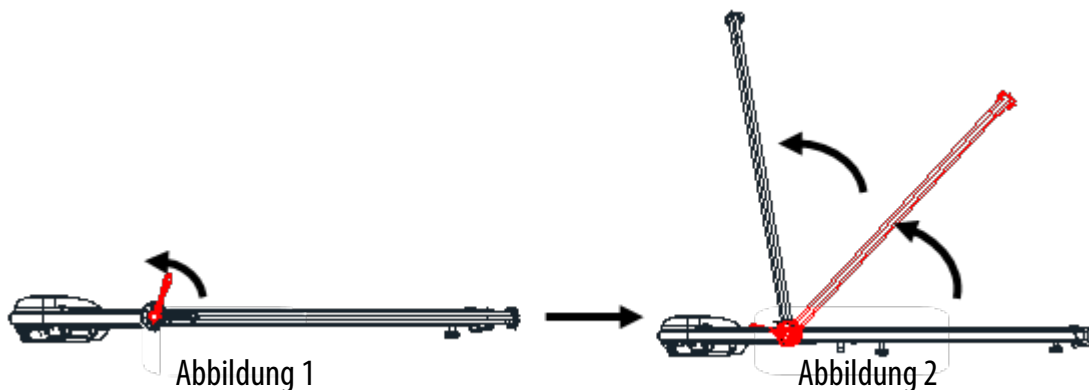


Hauptparameter und Teileliste								
No.	Name	Wert			No.	Name	Wert	
1	Eingangsspannung	220-240 V~ 50-60 Hz			5	Motorleistung	0,85 LE	
2	Geschwindigkeit	1.0-6 km/h(walking) 1.0-10 km/h(running)			6	Max. Tragfähigkeit	95 kg	
3	Trittpläche	430x1050 mm			7	Kartongröße	1275x630x1060 mm	
4	Größe	1275x630x1060 mm			8	Nettogewicht / Bruttogewicht	22 kg / 26 kg	
9	Relevante Standards	EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021						
Packliste								
No.	Name	Einheit	Menge		No.	Name	Einheit	Menge
1	Laufband	set	1		2	Zubehörtasche	set	1
Zubehör								
No.	Name	Einheit	Menge		No.	Name	Einheit	Menge
1	Telefon-/Tablet- Halter	Stck	1		4	Silikonöl	Stck	1
2	Fernbedienung	Stck	1		5	Bedienungs- anleitung	Stck	1
3	Sicherheitsschlüssel	Stck	1		6	Inbusschlüssel 5 mm	Stck	1

INSTALLATIONSANWEISUNGEN

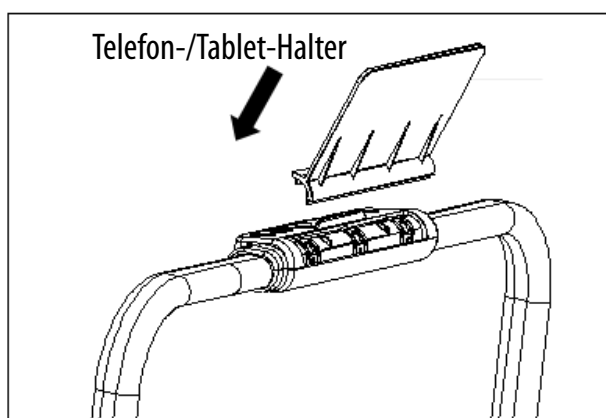
SCHRITT 1.

- Heben Sie das Gerät aus der Verpackung, legen Sie es flach auf den Boden, lassen Sie dann den linken und rechten Griff in Pfeilrichtung los (Abbildung 1) und klappen Sie es nach oben in die in Abbildung 2 gezeigte Position (achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Hand an der unteren Falte einklemmen).



SCHRITT 2.

- Befestigen Sie die Säule mit den linken und rechten Griffen in Pfeilrichtung.

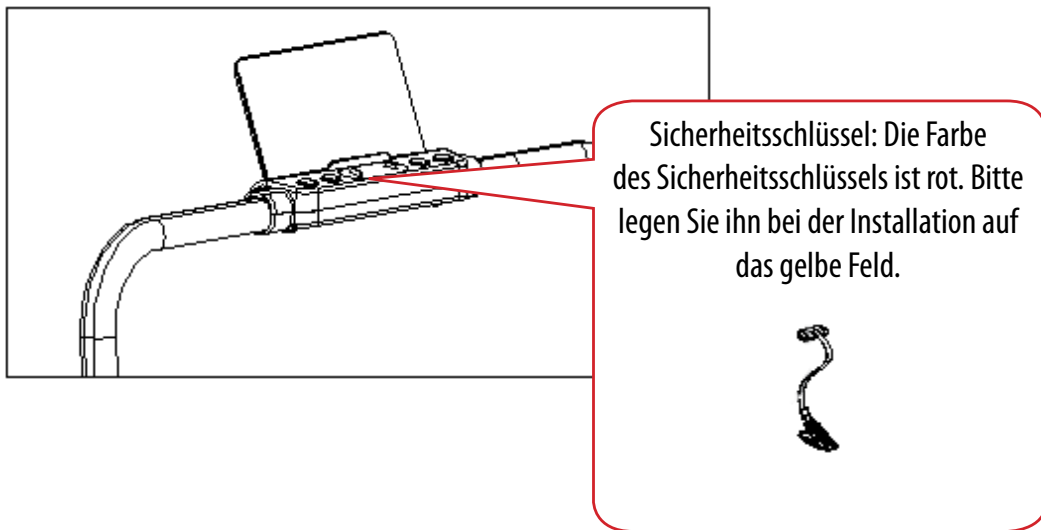


SCHRITT 3.

- Stecken Sie die Halterung in den entsprechenden Kartenschlitz auf der Rückseite der elektronischen Uhr, wie in der Abbildung unten gezeigt:

SCHRITT 4.

- Bringen Sie die Sicherheitssperre in die auf dem Bild gezeigte Position und drücken Sie die Starttaste, bevor das Gerät startet.
(Hinweis: Das Laufband kann nur dann normal starten, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel auf das gelbe Etikett in der Mitte des Bedienfelds stecken.)

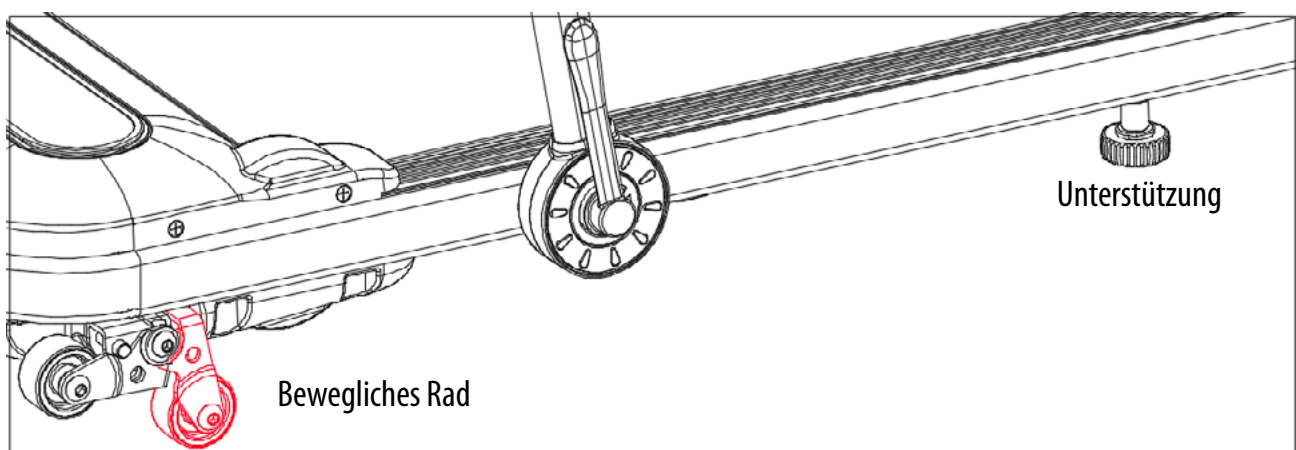


Hinweis: Schalten Sie das Gerät erst ein, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alles gemäß den oben genannten Anforderungen installiert wurde und keine Mängel vorliegen.

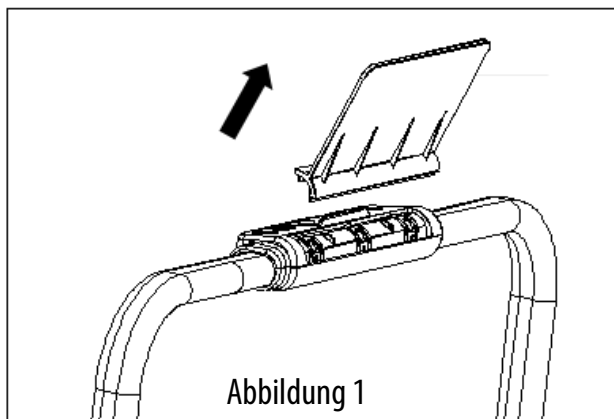
EINFÜHRUNG IN DIE EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS

Sie können die Neigung des Laufbandes durch manuelles Drehen des beweglichen Rades am vorderen Ende des Laufbandes einstellen (das linke und das rechte bewegliche Rad können synchron eingestellt werden). Nach dem Einstellen des beweglichen Rades kann der Einstelleinsatz in der Mitte des Laufbandes entsprechend der Ebenheit des Bodens eingestellt werden; vergewissern Sie sich, dass alle Einsätze gelandet sind, da die Bewegung sonst abnormale Geräusche und unnötige Schäden für den Benutzer verursachen kann.

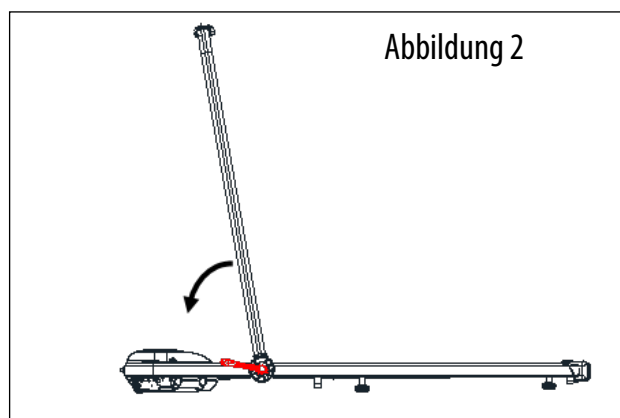
(Hinweis: Empfohlen für die Verwendung auf hartem Boden. Bei der Verwendung auf nicht hartem Boden (z. B. Teppich) sollte die Neigung des vorderen Endes des Laufbandes erhöht werden, um Reibung mit der Software auf nicht hartem Boden (z. B. Teppich) zu vermeiden, was zu unnötigen Schäden an der Maschine führen kann.)



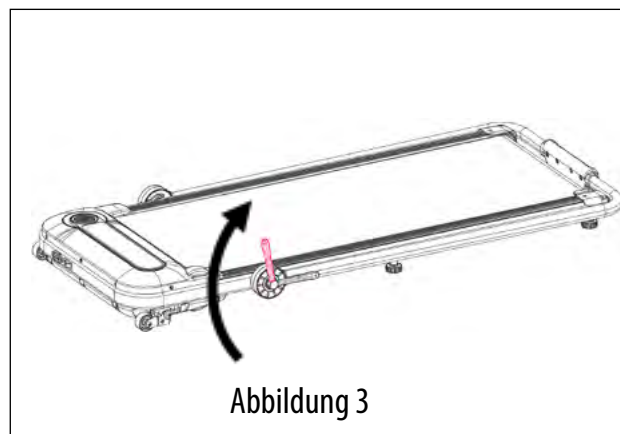
GEHPOLSTER-MODUS



Um den Gehpolster-Modus zu verwenden, schalten Sie das Gerät zunächst aus. Ziehen Sie die Halterung mit Kraft heraus (wie in Abbildung 1 gezeigt),



verwenden Sie die linken und rechten Griffe, um die Säule in Pfeilrichtung zu lösen (wie in Abbildung 2 gezeigt);



klappen Sie die Säule herunter und verwenden Sie die linken und rechten Griffe, um die Säule in Pfeilrichtung zu verriegeln (wie in Abbildung 3 gezeigt). Schalten Sie das Gerät schließlich ein und die Kontrollleuchte auf der Motorabdeckung leuchtet auf. Der Panelmodus ist dann aktiviert und Sie können das Gerät mit dem Fernbedienungsarmband bedienen.

SPORTLICHE HINWEISE UND RICHTLINIEN (ERGONOMIE)

AUFWÄRM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

- Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen.
- Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings. Das Aufwärmen sollte vor jedem Training durchgeführt werden.
- Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil eines jeden Trainings, und es ist unerlässlich, sich vor jeder Übung aufzuwärmen.
- Die Wiederholung der Aufwärmübung am Ende des Trainings kann helfen, den Muskelkater zu lindern.

ES WIRD EMPFOHLEN, DIE ENTSPRECHENDEN AUFWÄRM- UND ENTLASTUNGSÜBUNGEN WIE IN DER NACHSTEHENDEN ABBILDUNG DARGESTELLT DURCHZUFÜHREN:



KOPF-ÜBUNG

- Strecken Sie den Kopf zuerst zur rechten Schulter, richten Sie den linken Nacken auf und drehen Sie ihn dann einmal im Uhrzeigersinn und nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung.

VERSCHIEBUNGSÜBUNG

- Linke Schulter anheben und eine Runde zurückdrehen, 5 Mal wiederholen; dann rechte Schulter zurückheben und 5 Mal wiederholen, abwechselnd.



DEHNUNGSBEWEGUNG

- Heben Sie die Hände gerade über den Kopf, fassen Sie dann mit der linken Hand das rechte Handgelenk und strecken Sie es nach oben, bis Sie spüren, dass das rechte Handgelenk vollständig gestreckt ist. 5 Sekunden lang, bevor Sie zur rechten Hand wechseln.

DEHNÜBUNG FÜR DEN QUADRIZEPS

- Um das Gleichgewicht zu halten, halten Sie sich mit der rechten Hand an der Wand fest, heben Sie das linke Bein mit der linken Hand nach hinten und halten Sie die Ferse des linken Beins so nah wie möglich an der Hüfte, 15 Sekunden lang.

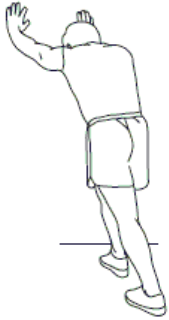


INNERE OBERSCHENKEL DEHNEN

- Setzen Sie sich auf den Boden, stellen Sie beide Füße mit den Fußsohlen zusammen, greifen Sie beide Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie nach innen, so dass sie so nah wie möglich an Ihrem Körper sind. Drücken Sie langsam die Fersen beider Füße nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

DEHNUNG DER FUSSEHNE

- Setzen Sie sich hin, strecken Sie das rechte Bein, beugen Sie das linke Bein, fassen Sie mit der linken Hand den Knöchel und drücken Sie nach innen, so dass der linke Fuß so nah wie möglich am Körper ist und die Fußsohle an der Innenseite des rechten Oberschenkels liegt. Drücken Sie dann den Körper nach unten und strecken Sie das linke und das rechte Bein nach vorne, um die Zehen zu berühren, je mehr Druck, desto besser. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und wechseln Sie dann zum linken Bein.



WADENDEHNUNG

- Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, stellen Sie Ihren Körper in einem 45-Grad-Winkel zum Boden und strecken Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein in einer Gehbewegung nach hinten.

GEBRAUCHSANWEISUNG

VERWENDEN SIE EIN ELEKTRISCHES LAUFBAND

- Schließen Sie das Netzteil an, schalten Sie den Schalter ein (der Schalter ist rot) (1), er leuchtet auf, dann hören Sie einen "Piepton", dann leuchtet der Bildschirm auf.



EINRICHTEN DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

- Bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen, schieben Sie das Sicherheitsschloss vollständig über das gelbe Etikett auf dem Messgerät; befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlusses an Ihrer Kleidung. Im Falle einer unerwarteten Situation entfernen Sie bitte sofort das Sicherheitsschloss, um den Motor zu stoppen; wenn Sie das Laufband weiter benutzen wollen, bringen Sie bitte das Sicherheitsschloss wieder an; in jedem Fall entfernen Sie das Sicherheitsschloss, um das Laufband zu stoppen.

ANZEIGEFUNKTION

- **ZEITANZEIGE:** Wenn die Zeitanzeige leuchtet, zeigt sie die laufende Zeit an.
- **GESCHWINDIGKEITSANZEIGE:** Wenn die Geschwindigkeitsanzeige leuchtet, zeigt sie die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.
- **ENTFERNUNGSANZEIGE:** Wenn die Entfernungsanzeige leuchtet, wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.
- **KALORIENANZEIGE:** Wenn die Kalorienanzeige leuchtet, werden die aufgelaufenen Kalorien angezeigt.

FUNKTIONSTASTEN

- **START/PAUSE:** Drücken Sie diese Taste, wenn Sie angehalten haben, wird die Gehhilfe gestartet; drücken Sie diese Taste, wenn Sie laufen, wird die Gehhilfe angehalten. Drücken Sie diese Taste erneut, um das Laufband weiterlaufen zu lassen.
- **STOP:** Drücken Sie die "Stop"-Taste, während das Laufband läuft; alle Daten werden zurückgesetzt, das Laufband kehrt nach einem stabilen Stopp in den manuellen Modus zurück, und das Laufband hält an.
- **SPEED+ (GESCHWINDIGKEIT+):** Drücken Sie diese Taste im Laufmodus, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen;
- **SPEED- (GESCHWINDIGKEIT -):** Drücken Sie diese Taste während des Laufens, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern.

FERNBEDIENUNGSBETRIEB

- Das Gerät wurde vor dem Verlassen des Werks gepaart und eins-zu-eins verbunden. (Kopplungsmethode: Halten Sie nach dem Einschalten die Taste "Start/Pause" auf der Fernbedienung etwa 7 Sekunden lang gedrückt, um die Eins-zu-Eins-Kopplung durchzuführen (der Summer ertönt mehrmals hintereinander, um die erfolgreiche Kopplung anzuzeigen). Wenn der Summer nicht kontinuierlich ertönt, ist die Kopplung nicht erfolgreich) Erfolgreich), nach einer erfolgreichen Kopplung kann die Fernbedienung die Gehhilfe fernsteuern und muss in Zukunft nicht erneut gekoppelt werden; die Fernbedienung verfügt über die Tasten "Speed+", "Mode", "Speed-", "Start/Pause" und "Stop".)
- **Die Fernbedienung kann im Gehmodus des Laufbandes verwendet werden (die Säule verfügt über keine Armlehnenfunktion, d. h. die Säule befindet sich im zusammengeklappten Zustand.)**
- **Taste „Speed +“:** Drücken Sie diese Taste beim Laufen, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.
- **Taste „Mode“:** Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um zwischen 3 verschiedenen Countdown-Modi umzuschalten: Zeit-Countdown-Modus, Distanz-Countdown-Modus, Kalorien-Countdown-Modus.
- **Taste „Speed-“:** Drücken Sie diese Taste im Laufmodus, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern.
- **Start/Pause:** Wenn Sie diese Taste im Stillstand drücken, wird der Schüttler gestartet; wenn Sie diese Taste während des Laufens drücken, wird der Schüttler angehalten. Drücken Sie .
- **Stop-Taste:** Drücken Sie diese Taste, während der Schüttler läuft, werden alle Daten gelöscht und der Schüttler wird angehalten.

FEHLERMELDUNGSCODE

FEHLERCODE	BESCHREIBUNG	LÖSUNG
E1	Kommunikation abnormal	Mögliche Ursache: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und der elektronischen Uhr ist blockiert, überprüfen Sie den Anschluss jedes Abschnitts der elektronischen Uhr an die Kommunikationsleitung der unteren Steuerung, um sicherzustellen, dass jeder Kern vollständig eingesteckt ist. Überprüfen Sie, dass das Kabel zwischen der elektronischen Uhr und der Steuerung nicht gebrochen ist und tauschen Sie das Kabel aus.
E2	Kein Signal vom Motor	Mögliche Ursache: Prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, und schließen Sie das Motorkabel wieder an. Prüfen Sie, ob das Motorkabel nicht beschädigt ist oder stinkt, und tauschen Sie den Motor aus.
E5	Überstromschutz	Mögliche Ursachen: Die Überschreitung der Nennlast verursacht einen zu hohen Strom, Systemschutz, oder ein Teil des Laufbandes klemmt und verhindert, dass sich der Motor dreht, die Last ist zu hoch, zu hoher Strom, Systemschutz; Laufband so einstellen, dass es neu startet. Prüfen Sie auch, ob der Motor ein fließendes Geräusch macht oder verbrannt riecht, tauschen Sie den Motor aus oder tauschen Sie die Steuerung aus, oder prüfen Sie, ob die Spezifikation der Versorgungsspannung nicht inkonsistent oder zu niedrig ist und testen Sie erneut mit der korrekten Spannungsspezifikation.
E6	Elektrischer Kurzschluss	Mögliche Ursache: Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung 50 % unter der normalen Spannung liegt, verwenden Sie die korrekte Spannungsangabe und testen Sie die Maschine erneut; prüfen Sie, ob der Regler Brandgeruch aufweist und tauschen Sie den Regler aus; prüfen Sie, ob das Motorkabel angeschlossen ist und schließen Sie das Motorkabel erneut an.
E7	Kein Sicherheitsschlüssel	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel (rot) an der richtigen Stelle ein.

EIN LAUFBAND IST EIN SPORTGERÄT UND ERFORDERT DAHER EINE ANGEMESSENE WARTUNG UND PFLEGE. DIE EMPFEHLUNGEN FÜR DIE WARTUNG UND PFLEGE LAUTEN WIE FOLGT:

1. Aufgrund von Verschleiß und Beschädigung ist eine häufige Inspektion erforderlich.

Abgenutztes oder beschädigtes Zubehör (z. B. Motor, elektrische Steuerung, Stromkabel, Förderband).

Nach der Wartung oder professionellen Wartung ist das Sicherheitsniveau bei der Verwendung das gleiche wie beim Verlassen des Werks.

2. Ersetzen Sie sofort die defekten Teile und reparieren Sie das Gerät im Ruhezustand (z. B. das Netzkabel).

3. Achten Sie besonders auf die Teile, die am leichtesten verschleifen (z. B. Förderband).

ROUTINEWARTUNG

- Öffnen Sie die Motorabdeckung mindestens 2 Mal pro Jahr, um den Motor zu reinigen. Eine vollständige Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes. Reinigen Sie den Bereich auf beiden Seiten der Lauffläche, um die Ansammlung von Schmutz unter der Lauffläche zu reduzieren. Achten Sie darauf, dass die Lauffläche sauber ist, und vermeiden Sie, dass sich Fremdkörper unter der Lauffläche und unter der abgenutzten Lauffläche befinden. Die Oberfläche der Lauffläche sollte mit einem seifigen, feuchten Tuch abgerieben werden. Achten Sie darauf, dass keine elektrischen Komponenten oder das Laufband versehentlich verschmutzt werden.
- **ACHTUNG: ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER DES LAUFBANDES AUS DER STECKDOSE, BEVOR SIE DAS LAUFBAND REINIGEN, WARTEN ODER BEWEGEN.**

SO STELLEN SIE DIE ABWEICHUNG DES LAUFBANDES EIN

- Stellen Sie das Laufband flach auf den Boden. Lassen Sie das Laufband mit 6km/h laufen.
- **Wenn das Laufband näher an der linken Seite ist:** Drehen Sie die linke Einstellschraube 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- **Wenn das Band näher an der rechten Seite ist:** drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (Bild B)

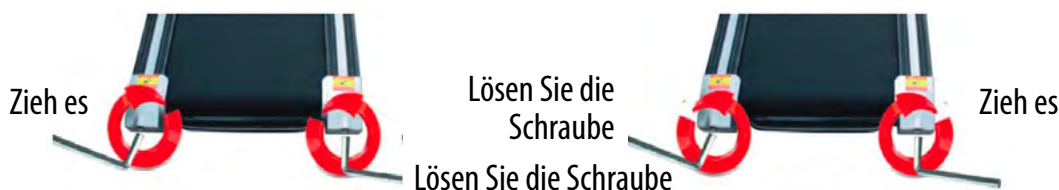


Bild A: Der Gürtel ist näher an der linken Seite

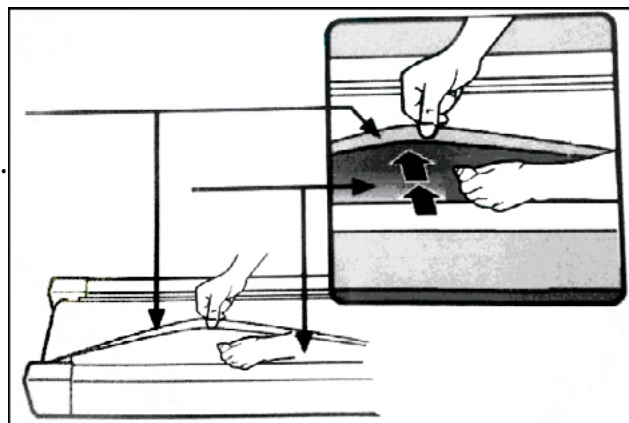
Bild B: Der Gürtel ist näher an der rechten Seite

DAS SCHMIERÖL FÜR DIE LAUFFLÄCHE WIRD WIE FOLGT HINZUGEFÜGT

- Das Laufflächenpolster ist werkseitig mit Schmieröl vorgeschmiert. Die Reibungskraft zwischen dem Laufband und dem Laufband hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des elektrischen Laufbandes, daher sollte regelmäßig Schmieröl aufgetragen werden.
- **Leichte Benutzer (<3 Stunden pro Woche) einmal alle 10 Monate;**
- **Schwere Benutzer (>7 Stunden pro Woche) einmal alle 5 Monate.**

SO FÜGEN SIE DAS SCHMIERÖL HINZU

- **SCHRITT 1:** Heben Sie zunächst den Gurt der Gehhilfe nach oben.
- **SCHRITT 2:** Öffnen Sie die Schmierölflasche und drücken Sie das Schmieröl wie in der Abbildung gezeigt auf die Gehhilfe.



pepita

EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur /
Dovozca z EU / Importator UE:

Corner Services Kft.

1172 Budapest, Forrásmajori u. 138525/238.

E-mail: hello@proda.hu

Made in China

Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler /
Distribútor / Distributor:

Pepita Group Zrt.

5520 Szeghalom, Belterület hrsz. 2916/58.

E-mail: segitunk@pepita.hu

Tel: +36 1 51 00 500